

Tour del Lago di Serre-Ponçon in mountain bike in 4 giorni

Parc national des Ecrins - Baratier



Descente sur le lac - sentier monotrace (Parc national Ecrins - E-Pedal)



150 km il più vicino possibile al lago, in modo da poter godere del paesaggio, mettere i piedi in acqua, ma anche utilizzare l'assistenza elettrica per affrontare i numerosi e divertenti percorsi offerti da questo itinerario nelle Alpi meridionali.

Con panorami degni di una località della Riviera, il Lac de Serre Ponçon è un piccolo lago tra le montagne. Ma questo luogo ricco di acqua è anche il più grande bacino idrico della Francia. Artificiale grazie alla sua diga, il Lago di Serre Ponçon e le montagne circostanti sono comunque selvagge e offrono viste sublimi e discese memorabili.

Informazioni utili

Pratica : Mountain bike elettrica

Durata : 4 jours

Lunghezza : 152.6 km

Dislivello positivo : 5649 m

Difficoltà : Difficile

Tipo : Escursionismo itinerante

Temi : Lago e ghiacciaio, Punto di vista, Storia ed architettura

Itinerario

Partenza : Lago di Embrun

Arrivo : Lago di Embrun

Marcature : ▶ Itinérance VTT

Comuni : 1. Baratier

2. Crots

3. Savines-le-Lac

4. Pontis

5. Le Lauzet-Ubaye

6. Rousset

7. Espinasses

8. Chorges

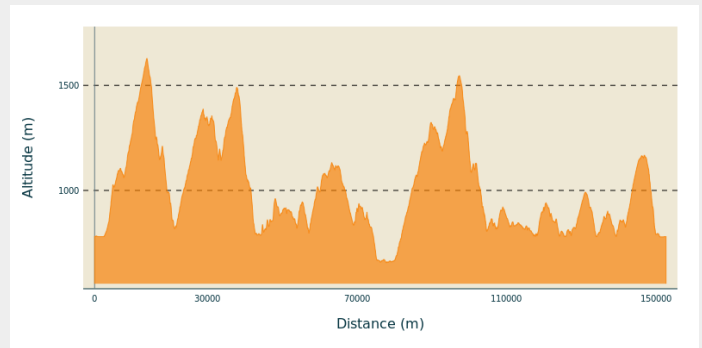
9. Prunières

10. Saint-Apollinaire

11. Puy-Sanières

12. Embrun

Profilo altimetro



Altitudine minima 657
m

Altitudine massima 1629
m

Giorno 1: Dopo un breve riscaldamento lungo la Durance, inizia la salita. Il percorso, a volte difficile, può essere evitato percorrendo tratti di strada. L'Ubac offre una fitta copertura forestale. Bisogna beneficiare della sua frescura! Il Belvédère de la Cagnolle invita a una sosta per una vista mozzafiato, seguita da una visita all'Abbazia di Boscodon. Una bella discesa la conduce a Savines-le-Lac, dove è possibile ricaricare le batterie prima di salire al belvedere Pierre Arnoux. Il percorso alterna piste, sentieri, alcuni tratti ripidi e una bella discesa fino a Pontis, che segna la fine del primo giorno.

Giorno 2: Il percorso prevede salite ondulate su piste e favolose discese nel sottobosco fuori dai sentieri battuti. Il percorso la riporta poi ai bordi del lago, con la possibilità di fare il bagno al cimitero dell'Ubaye. Il percorso segue poi una vecchia linea ferroviaria. Alla fine della giornata, il paesaggio si apre su dolci colline, da frazioni a villaggi accoglienti.

Giorno 3: La ragione del lago: la diga. Dopo aver superato il punto panoramico di Escoubaye e aver disceso un favoloso sentiero, un incrocio con la strada conduce al punto panoramico della diga. Il percorso si snoda intorno alla cima di La Viste fino alla montagna Colombis. Il "Ruban" è uno dei percorsi in mountain bike da non perdere nella zona. Un percorso di cresta che offre le migliori viste sul lago e una discesa tortuosa fino al Col Lesbraut. Dal Col, il percorso è più tecnico per raggiungere la riva del lago: alcuni tratti ripidi prima di scendere ripidamente su un sentiero provenzale e raggiungere Chorges su sentieri ondulati.

Giorno 4: Da Chorges, si raggiunge il bordo del lago. Il ritmo è impostato! Su e giù, si passano baie e insenature, alternando sentieri ondulati e percorsi ludici, a volte guardando il lago, a volte in direzione di Mont Guillaume. La seconda parte della giornata condurrà al belvedere di Pibou. Da questo punto panoramico, è possibile vedere il percorso dei 3 giorni precedenti. La discesa del serpente rappresenterà il traguardo. Si tratta di un percorso classico della regione di Embrun, con una curva dopo l'altra fino al bordo del lago. L'attraversamento della diga è un gradito ritorno alla calma alla fine della giornata.

Tappe :

- 1.** Du plan d'eau d'Embrun à Pontis
34.1 km / 1687 m D+ / 4 h
- 2.** De Pontis à La Bréole
34.3 km / 1230 m D+ / 4 h
- 3.** De La Bréole à Chorges
45.2 km / 1515 m D+ / 5 h 30
- 4.** De Chorges au plan d'eau d'Embrun
39.0 km / 1104 m D+ / 4 h 30

Sulla tua strada...



Tutte le informazioni utili

Consigli

Ponctuellement technique, vous devez avoir les bases de pilotage pour franchir quelques difficultés. En cas de doute empruntez les « échappatoires » proposés. Maitriser le mode walk facilitera certains passages.

Réservez vos hébergements, un organisateur de séjours et un moniteur de VTT, vous faciliteront l'organisation et vous feront gagner du temps et du plaisir sur vos vacances.

Comment venir ?

Trasporto

Linea treni diretti: Parigi/Briançon o Marsiglia/Briançon
TGV fino a Grenoble, Valence, Aix en Provence.

Informazioni su prenotazioni e acquisti:

<https://www.oui.sncf/>

Percorso regionale TER PACA – Stazione di Chorges o Stazione d'Embrun

www.ter.sncf.com/paca

Accesso

Parcheggio consigliato

Lago di Embrun

Aree di sensibilità ambientale

Lungo il vostro itinerario, attraverserete aree di sensibilità legate alla presenza di una particolare specie o ambiente. In questi settori, un comportamento adeguato contribuisce a preservarli. Per informazioni più dettagliate, sono disponibili schede specifiche per ogni area.

Biancone

Periodo di sensibilità: Marzo, Aprile, Maggio, Giugno, Luglio, Agosto, Settembre

Contatto: Parc National des Écrins
Julien Charron
julien.charron@ecrins-parcnational.fr

Nidification du Circaète-Jean-le-Blanc

Les pratiques qui peuvent avoir une interaction avec le Circaète-Jean-le-Blanc en période de nidification sont principalement les pratiques aériennes comme le vol libre ou le vol motorisé.

Merci d'essayer d'éviter la zone ou de rester à une distance minimale de 300m sol quand vous la survolez soit 1310m d'altitude !

Biancone

Periodo di sensibilità: Marzo, Aprile, Maggio, Giugno, Luglio, Agosto, Settembre

Contatto: Parc National des Écrins
Julien Charron
julien.charron@ecrins-parcnational.fr

Nidification du Circaète-Jean-le-Blanc

Les pratiques qui peuvent avoir une interaction avec le Circaète-Jean-le-Blanc en période de nidification sont principalement les pratiques aériennes comme le vol libre ou le vol motorisé.

Merci d'essayer d'éviter la zone ou de rester à une distance minimale de 300m sol quand vous la survolez soit 1400m d'altitude !

Luoghi di informazione

Casa del Parco dell'Embrunais

Place de l'Église, 05380 Châteauroux-les-Alpes

embrunais@ecrins-parcnational.fr

Tel : 04 92 43 23 31

<http://www.ecrins-parcnational.fr/>



Uffici del turismo Charges

Grand rue, 05230 Charges

charges@serreponcon-tourisme.com

Tel : 0492506425

<https://www.serreponcon.com>



Uffici del turismo Embrun

Place Général Dosse - BP 49, 05202 Embrun

embrun@serreponcon-tourisme.com

Tel : 0492437272

<https://www.serreponcon-tourisme.com/>



Uffici del turismo Savines-le-Lac

9 Avenue de la Combe d'Or, 05160 Savines-le-Lac

savineslelac@serreponcon-tourisme.com

Tel : 0492443100

<https://www.serreponcon-tourisme.com/>



Fonte



Parc national des Ecrins

<https://www.ecrins-parcnational.fr>