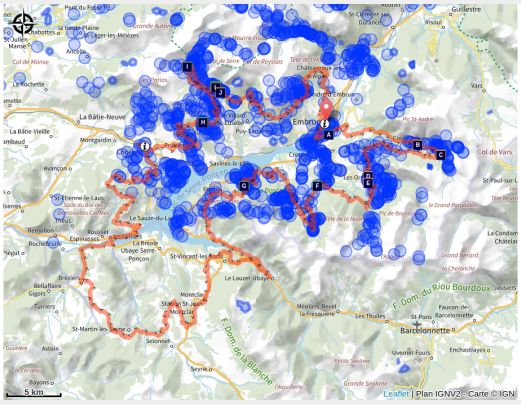
Giro del Lago di Serre-Ponçon - sterrato

Parc national des Ecrins

(Kinaphoto)



Ai vostri posti. Pronti. Via!
Un tour di 5 giorni che copre quasi 250 km e più di 8.000 metri di ascesa. Una straordinaria sfida sportiva che offre anche una prospettiva sulla diversità della regione delle Haute-Alpes.*

**A seguito di un problema tecnico, l'ascesa effettiva del Tour du Lac de Serre-Ponçon è di circa 8.000 metri e non di 9.000 metri come annunciato nelle specifiche del percorso.*

Il Giro del lago di Serre-Ponçon (TSP) torna nella sua versione Gravel! In programma: grandi piste ondulate DFCI, intervallate da tratti di sterrato di

Informazioni utili

Pratica : Gravel

Durata : 5 jours

Lunghezza : 233.6 km

Dislivello positivo : 7383 m

Difficoltà : Difficile

Tipo : Escursionismo itinerante

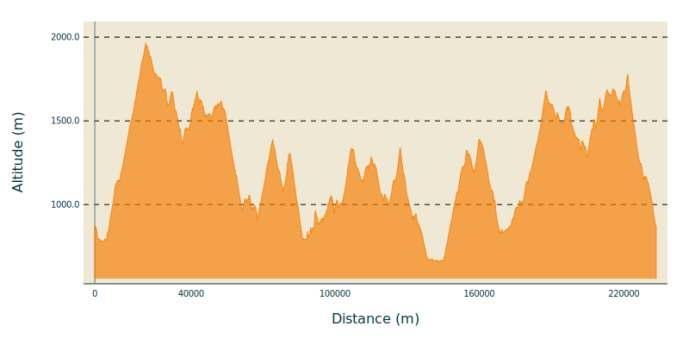
Temi : Cima, Colle, Lago e ghiacciao, Pastoralismo, Punto di vista

montagna e da eccezionali viste panoramiche. Come bonus per i più coraggiosi ci sono alcuni passi e vette mitiche come Mont Colombis, Parpaillon e Pontis. Le salite più impegnative saranno ricompensate con uno dei panorami più belli di questa vacanza sul versante del Mont Guillaume: il Chemin de la Baume.

Itinerario

Partenza : Embrun
Arrivo : Embrun
Marcature : PR GRP GR
Comuni : 1. Embrun
2. Saint-Sauveur
3. Crévoux
4. Les Orres
5. Baratier
6. Crots
7. Savines-le-Lac
8. Pontis
9. Le Lauzet-Ubaye
10. Rousset
11. Espinasses
12. Montgardin
13. Chorges
14. Prunières
15. Saint-Apollinaire
16. Réallon
17. Puy-Saint-Eusèbe
18. Puy-Sanières
19. Châteauroux-les-Alpes

Profilo altimetro



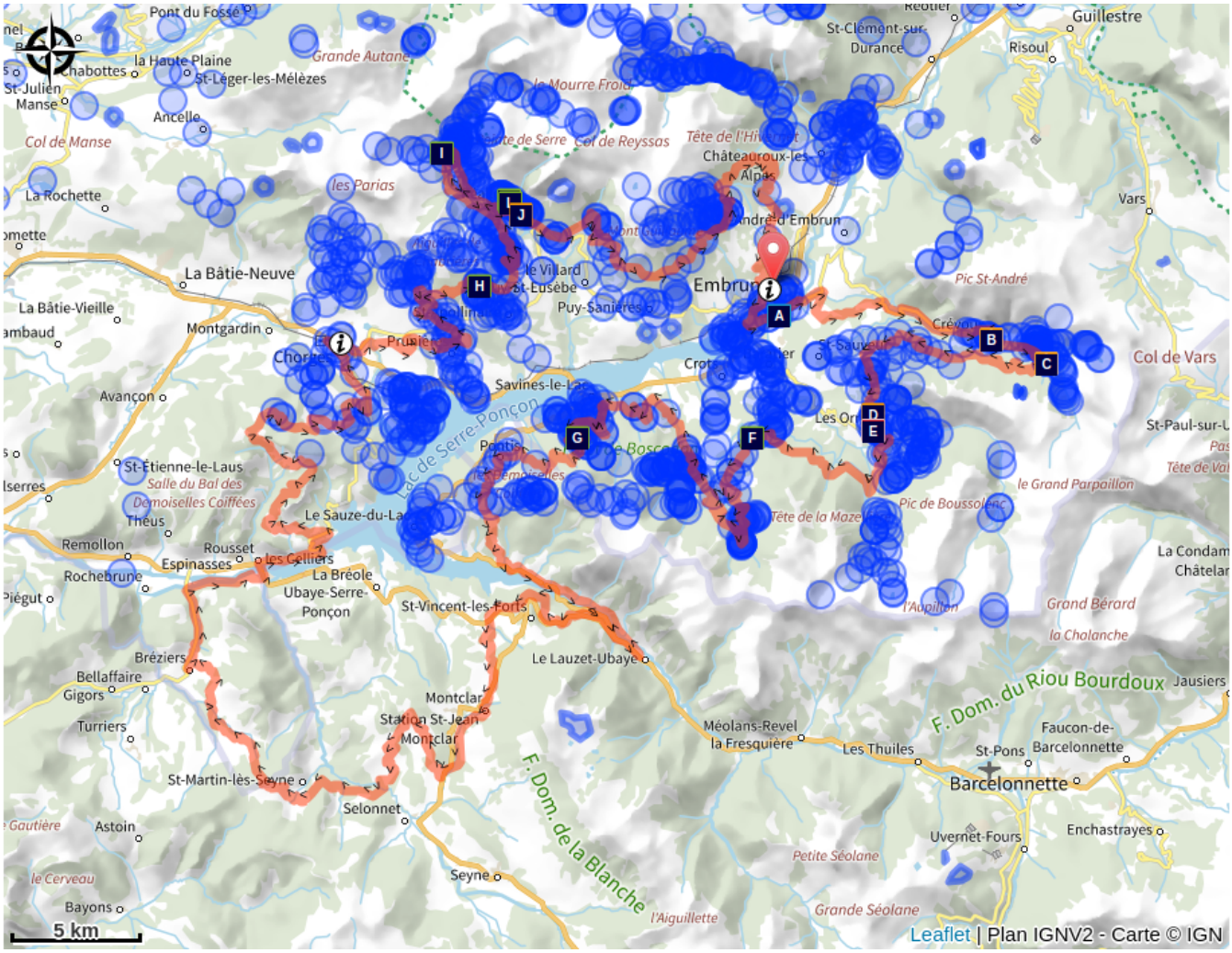
Altitudine minima 657 m

Altitudine massima 1963 m

Tappe :

1. Embrun - Les Orres (TSP sterrato)
   38.1 km / 1453 m D+ / 3 h 15
2. Les Orres - Le Lauzet-Ubaye (sterrato TSP)
   56.3 km / 1668 m D+ / 4 h 30
3. Le Lauzet-Ubaye - Rousset (TSP Gravel)
   49.4 km / 1315 m D+ / 3 h 45
4. Rousset - Réallon (sterrato TSP)
   55.5 km / 2042 m D+ / 5 h 45
5. Réallon - Embrun (sterrato TSP)
   36.2 km / 918 m D+ / 2 h 45

Sulla tua strada...



- Il fiume Durance (A)
- Cabane des Espagnols (C)
- La chiesa di Marie-Madeleine a Les Orres (E)
- Olmo bianco (G)
- Il giglio martagone (I)
- Il Merlo montano « di roccia » (K)
- Crévoux (B)
- Il pastre (D)
- Il larice (F)
- Aquila reale (H)
- Pareti di contenimento (J)
- Codirosso nero (L)

Tutte le informazioni utili

Cani per la protezione del gregge

En alpage, les chiens de protection sont là pour protéger les troupeaux des prédateurs (loups, etc.).

Lorsque je randonne, j'adapte mon comportement en contournant le troupeau et en marquant une pause pour que le chien m'identifie.

En savoir plus sur les gestes à adopter avec le dossier Chiens de protection : un contexte et des gestes à adopter.
Racontez votre rencontre en répondant à cette enquête.

Matériel

Prima di partire, controllare le condizioni della bicicletta, tenere d'occhio il meteo ed equipaggiarsi in base alla stagione e alla lunghezza del percorso.
Qualora stiate pedalando in una zona montuosa, utilizzate pneumatici larghi da ghiaia, freni a disco idraulici e tenete sotto controllo la velocità.
Essere prudenti nella discesa dall'Hameau de Vière e nella discesa verso la valle della Durance
Per un maggiore comodità, chiedere l'aiuto di un insegnante di ciclismo
Pronto soccorso: 112

Comment venir ?

Trasporto

SNCF: Stazione di Chorges, Embrun https://www.sncf-connect.com/
Bus : Valserres, La Bâtie Neuve, Chorges, Puy Saint Eusèbe, Puy Sanières, Embrun Baratier, Les Orres, Remollon, Theus, Espinasse
Marseille-Briançon : (LER29)
Marsiglia, Nizza: Lignes Express Régionales (LER) +33 (0)809 400 415
Grenoble : Transisère +33 (0)4 26 16 38 38
Gap-Barcelonnette (LER535)
Area di carcooling: Rotonda des Orres – 05200 Baratier
Avion :

Aeroporto di Marsiglia Provenza (Marseille Provence) (188km) – +33 (0)820 811 414
Aeroporto Grenoble Alpes Isère (158km) – +33 (0)4 76 65 48 48
Aeroporto Lione Saint Exupéry – (203 km) +33 (0)826 800 826
Aeroporto Torino Caselle – (178km) + 39 011 567 63 81

Parcheggio consigliato

Parcheggio della stazione ferroviaria, 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 di nidificazione sono principalmente le pratiche aeriennes come il volo libero o il volo motorizzato.

Merci d'essayer d'éviter la zone ou de rester à un distance minimale de 300m sol quand vous la survolez soit 1470m d'altitude !

Luoghi di informazione

Uffici del turismo Chorges
Grand rue, 05230 Chorges

chorges@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/

Fonte

Serre-Ponçon

https://www.serreponcon.com

Sulla tua strada...

💧 Il fiume Durance (A)

La Durance è il fiume più grande della Provenza e il terzo affluente del Rodano dopo la Saona e l'Isère. Nasce nelle Hautes-Alpes, nel comune di Montgenèvre, e si unisce rapidamente ai fiumi Clarée e Guisane, che lo superano nonostante siano più lunghi e abbiano una portata maggiore nel punto di confluenza. La valle della Durance è stata un'importante via di comunicazione per secoli, e la sua natura capricciosa è oggi controllata dal lago artificiale di Serre-Ponçon e da un canale che scorre a valle. L'antico detto dell'Ancien Régime secondo cui "i tre flagelli della Provenza sono il Mistral, la Durance e il Parlamento" è stato ormai dimenticato, e la Durance oggi porta solo vita alle terre che irriga.

Credito fotografico : Agence Kros_Rémi Fabrègue

🕑 Crévoux (B)

Circondato da vette che sfiorano i 3.000 metri, come il Grand Parpaillon e il Pic Saint André, il villaggio di Crévoux occupa una valle profonda che ha visto la nascita di diverse frazioni, tra cui quella di La Chalp, che si estende su una stretta terassa alluvionale. Un tempo al centro di un'importante industria artigianale con l'ascesa della cesteria e dell'ebanisteria, il villaggio ruota oggi intorno alla sua piccola stazione sciistica, creata nel 1937, che la rende una delle più antiche delle Hautes-Alpes.

🕑 Cabane des Espagnols (C)

Questa capanna è un memoriale dei rifugiati spagnoli che furono mobilitati a Crévoux per mantenere e riparare la strada del Parpaillon, che era di interesse militare durante questo periodo travagliato. Il campo spagnolo di Crévoux fu allestito nel 1939, alla vigilia della Seconda Guerra Mondiale e al tramonto della Guerra Civile Spagnola, che vide la vittoria di Franco e la fuga di molti repubblicani spagnoli in Francia.

Il pastre (D)

Questa è la parola provenzale che significa pastore. Il sentiero ha preso il suo nome perché lungo il percorso ci sono molte tracce di attività pastorale. In particolare, si possono vedere i resti di antichi rifugi conosciuti come muandes. Questi servivano come tappe intermedie tra la fattoria e i pascoli di montagna durante la salita ai pascoli estivi o amontagnage all'inizio dell'estate e durante la discesa o démontagnage in autunno.

.

La chiesa di Marie-Madeleine a Les Orres (E)

Caratteristica dell'architettura delle Hautes-Alpes, fu costruita intorno al 1501 ed è notevole per le sue dimensioni e le decorazioni dipinte.

Il larice (F)

Le Apli francesi offrono tutte le condizioni giuste per la crescita del larice e ospitano la metà dei larici della Francia. Il larice ha bisogno di terreni aperti e soleggiati e colonizza gli appezzamenti abbandonati: è una specie "pioniera". Può vivere per 500 anni ed è l'unica conifera che perde gli aghi. Il suo legno imputrescibile può essere utilizzato per realizzare grondaie, fontane e tegole. La sua resistenza è ideale per la falegnameria e il suo colore è apprezzato anche in falegnameria.

Olmo bianco (G)

Questo è un bellissimo albero che può raggiungere i 15 metri di altezza. Le sue foglie si riconoscono per la tomentosità bianca della parte inferiore. I suoi fiori bianchi sono raggruppati in infiorescenze e daranno frutti chiamati "alise", che compaiono alla fine dell'estate. Questa specie apprezza la luce e tollera bene la siccità. Si può trovare nei boschi aperti e sui pendii soleggiati, anche rocciosi e secchi, nelle zone montane.

.

Credito fotografico : Mireille Coulon - PNE

Aquila reale (H)

L'Aquila reale è un rapace di grandi dimensioni, con un'apertura alare fino a 2,30 metri. È un predatore per eccellenza, dotato di armi formidabili: un volo rapido che può adattarsi alle situazioni più acrobatiche e artigli potenti e affilati. La sua vista penetrante, otto volte più acuta di quella di un essere umano, le permette di individuare le sue prede: dalle marmotte e i giovani camosci alle pernici e alle lepri. L'aquila reale è anche un volenteroso spazzino, soprattutto in inverno, quando il cibo scarseggia.

Credito fotografico : Cyril Coursier - PNE

Il giglio martagone (I)

Lo si può osservare nel sottobosco a inizio passeggiata e sui prati, con il lungo stelo diritto abbellito da tre a dieci fiori di un rosa violaceo con puntini color porpora, che lasciano intravedere degli stami tendenti all’arancione. Ma attenzione: ammirare senza inspirare, perché è tanto bello quanto maleodorante!

Credito fotografico : Mireille Coulon - PNE

Pareti di contenimento (J)

I muri di sostegno sono realizzati in pietra a secco. Sono conosciuti come restanques in Provenza. Nelle zone in pendenza, permettono di costruire terrazze per la coltivazione, trattenendo la terra. All'epoca, la loro costruzione permise a generazioni di contadini di vivere della loro terra, che divenne fertile e coltivabile. Oggi, molti ricercatori e artigiani stanno cercando di riappropriarsi di questa tecnica ancestrale.

Credito fotografico : Amélie Vallier

Il Merlo montano « di roccia » (K)

Al merlo di roccia o montano piacciono le pietre ed il sole. Ci fa l’onore di una sua visita solo da aprile a fine agosto per nidificare direttamente al suolo o nell’anfrattuosità di una roccia. Petto arancione, testa blu, codrione bianco, lancia dolci e chiare strofe melodiose.

Credito fotografico : Pascal Saulay - PNE

Codirosso nero (L)

Il Signor Codirosso nero sfoggia una cupola grigia ed una macchia bianca sulle ali, una coda ed un codrione rossicci. Uccello montano all’origine, si è adattato ad altri ambienti, basta che vi trovi un’atmosfera rocciosa, proprio come qui, sul versante di Roche Méanne. Il codirosso nero è un uccello comune, vivace e molto attivo : caccia senza tregua gli insetti, volando raso al suolo. Spesso inerpicato in alto su un muro o una roccia, lancia le sue brevi grida di allarme piegando le zampe. Il suo canto chiacchierone, punteggiato da « fruscio di carta », è caratteristico. Migratore parziale, scende nelle basse valli per trascorvi l’inverno.

Credito fotografico : Damien Combrisson - PNE