

ON PISTE

OISANS

5



La montée de l'Alpe

Départ Office de Tourisme Villard Reculas, Villard-Reculas**Arrivée** Office de Tourisme Villard Reculas, Villard-Reculas

Caractéristiques

↔ 26.54 km

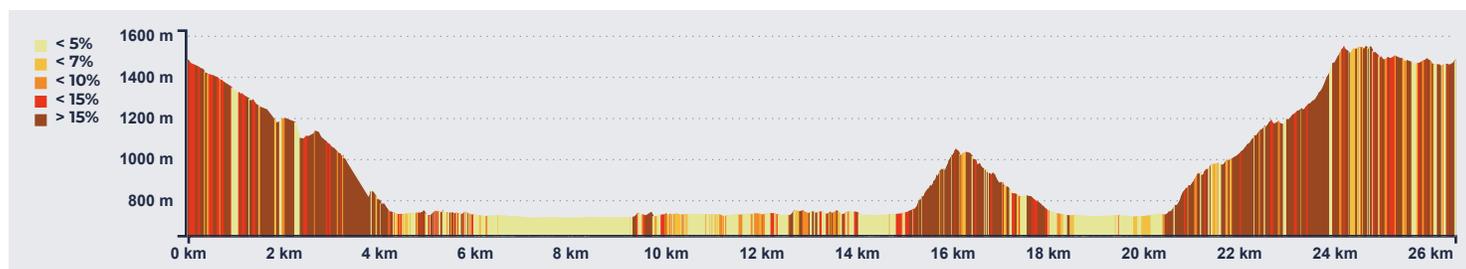
🕒 3:30h-8:00h

↗ 1256 m

↘ 1256 m

↑ 1542 m

📊 Moyen



Description

Cette boucle de 25 Km et 1590 m de dénivelé est superbe pour vous faire travailler le dénivelé négatif et positif. La descente par la forêt de l'Ours sur la plaine de Bourg d'Oisans, au niveau du Raffour, vous fera travailler les quadriceps. Le plat de plaine vous reposera et vous permettra de courir avant de remonter par le sentier de la mythique montée de l'Alpe d'Huez...sentier encore plus beau et plus agréable que la route !

Itinéraire N° 5 de la Station de Trail de l'Oisans - Base d'accueil Villard Reculas

INFORMATIONS TECHNIQUES

Départ / Arrivée : Villard Reculas

Durée : 3h30 à 8h

Distance : 25 km

Altitude maxi : 1600 m

Altitude mini : 500 m

Dénivelé positif : 1590 m

ITINÉRAIRE

Prenez à gauche en sortant de l'Office de Tourisme de Villard Reculas en direction d'Huez pour emprunter ensuite le Chemin de Bourg d'Oisans. Une pause s'impose au niveau du monument aux morts pour admirer la vue sur la plaine de Bourg d'Oisans et le Taillefer en face de vous.

La descente vers la plaine de la Romanche s'effectue par le Kilomètre Vertical à l'envers sur un sentier escarpé à flanc de falaise, soyez prudents.

La traversée de la plaine vous permet de vous reposer les quadriceps. Vous empruntez la voie romaine pour rentrer en direction de Bourg d'Oisans. La vallée de la Lignarre vous ouvre ses portes pour la montée vers Le Puy très intense mais courte. Vous retrouvez une superbe forêt de pins pour la redescente vers Le Bourg d'Oisans.

La traversée de la commune vous amène sur l'autre versant de la Romanche pour vous permettre d'attaquer la célèbre montée de l'Alpe d'Huez. Attention, arrivée au Ribot d'en Haut tournez à gauche en direction du célèbre Pas de la Confession.

LE "PETIT PLUS" : La Montée de l'Alpe d'Huez

Très célèbre pour nos amis cyclistes, vous empruntez la célèbre montée de l'Alpe d'Huez et ses 21 virages par les sentiers détournés.

Au travers de notre pratique, il est indispensable de respecter le travail des agriculteurs, autres exploitants et propriétaires qui nous accueillent sur leurs terrains :

Afin que les troupeaux ne s'échappent pas, bien refermer toutes les clôtures électriques et ne pas les endommager !

AVANT DE PARTIR, TÉLÉCHARGEZ LE PARCOURS SUR L'APPLI ON PISTE



- 🔊 Guidage GPS et vocal
- 📍 Les bonnes adresses autour de vous
- 📊 Trackez et enregistrez vos performances
- ⭐ Relevez nos défis
- 🗺 Partagez votre expérience

CONTACTS

Les 2 Alpes Tourisme:

+33 (0)4 76 79 22 00

Bureau d'Information Touristique Auris-en-Oisans:

+33 (0)4 76 80 13 52



Numéros d'urgence

112 | 114



La montée de l'Alpe

Suivez le balisage

Balisage parcours



Balisage atelier



Légende

- Point de départ
- Point d'arrivée
- Point d'eau
- Zone de vigilance

Niveau de carte · Outdoor

