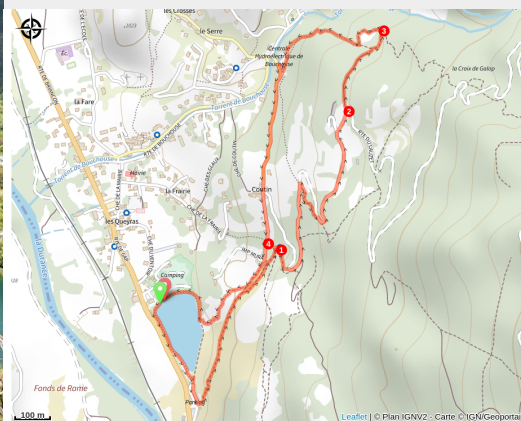


Entrainement - Atelier technique - La Roche-de-Rame

Ecrins



(Thibaut Blais)



Un parcours rapide et facile, idéal pour les séances de travail technique.

Travailler sa foulée, sa vitesse selon les pentes, sa technique de course en descente, toutes les conditions sont réunies sur cette boucle technique !

Infos pratiques

Pratique : Trail

Durée : 45 min

Longueur : 3.7 km

Dénivelé positif : 186 m

Difficulté : Facile

Type : Boucle

Itinéraire

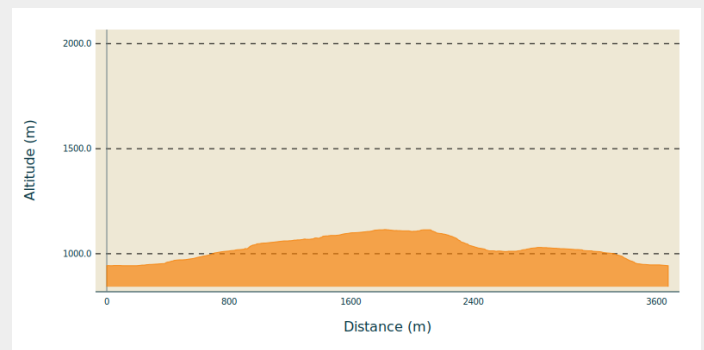
Départ : Camping du Lac, La Roche-de-Rame

Arrivée : Camping du Lac, La-Roche-de-Rame

Balisage :  Trail

Communes : 1. La Roche-de-Rame

Profil altimétrique



Altitude min 943 m Altitude max 1114 m

Au départ, longer le lac dans l'axe de la route, puis tourner sur la gauche à la fin du lac au niveau du parking

1. A la source captée, rejoindre la piste forestière en montant sur la droite
2. Au virage en épingle, continuer tout droit la piste
3. Tourner à gauche pour redescendre vers le village et rejoindre la route départementale
4. Quitter la route pour redescendre vers le lac par un sentier raide

Toutes les infos pratiques

Recommandations

Avant de partir en trail, il est impératif de consulter les périodes d'ouverture du parcours sur le site : <https://www.onpiste.com/explorer/destinations/le-pays-des-ecrins-40>

Se renseigner sur les conditions météorologiques avant de partir randonner

Coordonnées des secours : Secours Montagne : 112

Respecter le travail des agriculteurs, exploitants et propriétaires

Refermer toutes les clôtures

Rapporter tous ses déchets

Ne pas couper l'itinéraire à travers les prairies

Les parcours trail se prêtent également à la marche

Comment venir ?

Transports

Transports en commun >> <https://services-zou.maregionsud.fr/fr/>

Pensez au covoiturage >> www.blablacar.fr

Pour plus de renseignements, s'adresser au Bureau d'Information Touristique le plus proche du départ de la randonnée.

Accès routier

Sur la N94 entre Guillestre et l'Argentière-la-Bessée, sortir à La Roche-de-Rame et se diriger vers le camping du Lac.

Parking conseillé

Parking du Camping du Lac, La Roche-de-Rame

i Lieux de renseignement

Bureau d'Information Touristique de L'Argentière-La Bessée

23 Avenue de la République, 05120 L'Argentière-La Bessée

contact@paysdesecrins.com

Tel : +33(0)4 92 23 03 11

<https://www.paysdesecrins.com/>



Bureau d'Information Touristique de Vallouise

Place de l'Eglise, 05340 Vallouise

contact@paysdesecrins.com

Tel : +33(0)4 92 23 36 12

<https://www.paysdesecrins.com/>



Source



Pays des Ecrins

<https://www.paysdesecrins.com>