

# Variante Bourg-Saint-Maurice / Saint-François-Longchamp

Percorso delle Grandi Alpi in bicicletta



**Départ**  
Bourg-Saint-Maurice

**Arrivée**  
Saint-François-Longchamp

**Durée**  
5 h 20 min

**Distance**  
80,02 Km

**Niveau**  
Molto difficile

Questa è la tappa del Col de la Madeleine (1993 m), il leggendario punto di passaggio tra le valli Tarentaise e Maurienne. Il Col de la Madeleine è anche molto utile per gli itineranti della Route des Grandes Alpes®, quando il Col de l'Iseran, sopra la Val d'Isère, è ancora chiuso. Suggerimento riservato agli esploratori con polpacci (molto) forti: una lunga deviazione da Moutiers, via Brides-les-Bains, per scalare il Col de la Loze (2304 m), la via verde d'alta quota tra Méribel e Courchevel. I suoi incessanti cambi di pendenza, a volte superiori al 20%, ne fanno uno degli arrivi più spettacolari del Tour de France 2020.

## Da Bourg-Saint-Maurice a Saint-François-Longchamp via il Col de la Madeleine

### Percorso nord/sud

**2387 m ↘ 1629 m**

Attenzione, tappa lunga: 70 km e un'ascesa totale di oltre 2300 metri. Per cominciare, si percorre l'Avenue Verte de Tarentaise, una piacevole e ombreggiata strada verde, fino ad Aime. Poi, sulla riva sinistra, si consiglia di prendere la stradina balconata (D 88) passando per il Col du Tra (1305 m) e Notre-Dame-du-Pré, per evitare gran parte della trafficata strada principale. Da Moutiers, crocevia delle 3 Valli, ci si dirige verso Aigueblanche, poi verso la città termale di La Léchère-les-Bains, dove inizia la lunga salita al Col de la Madeleine (1993 m): 1600 metri di dislivello su circa 25 chilometri. Dal passo si scende a Saint-François-Longchamp 1650, che si raggiunge rapidamente.

### Percorso sud/nord

**1629 m ↘ 2387 m**

Da Saint-François-Longchamp 1650, poco più di 300 m di pendenza ci separano dal Col de la Madeleine (1993 m). Si tratta poi di una lunghissima discesa di 1600 m fino alla località termale di La Léchère-les-Bains. Si prosegue poi verso Aigueblanche, quindi Moutiers, prima di iniziare la salita verso Bourg-Saint-Maurice. Si consiglia di salire a Notre-Dame-du-Pré e al Col du Tra (1305 m), quindi di dirigersi verso Aime, per evitare la maggior parte della trafficata strada principale. Da Aime, l'Avenue Verte de Tarentaise, una piacevole e ombreggiata strada verde, sale dolcemente e costantemente fino a Bourg-Saint-Maurice.

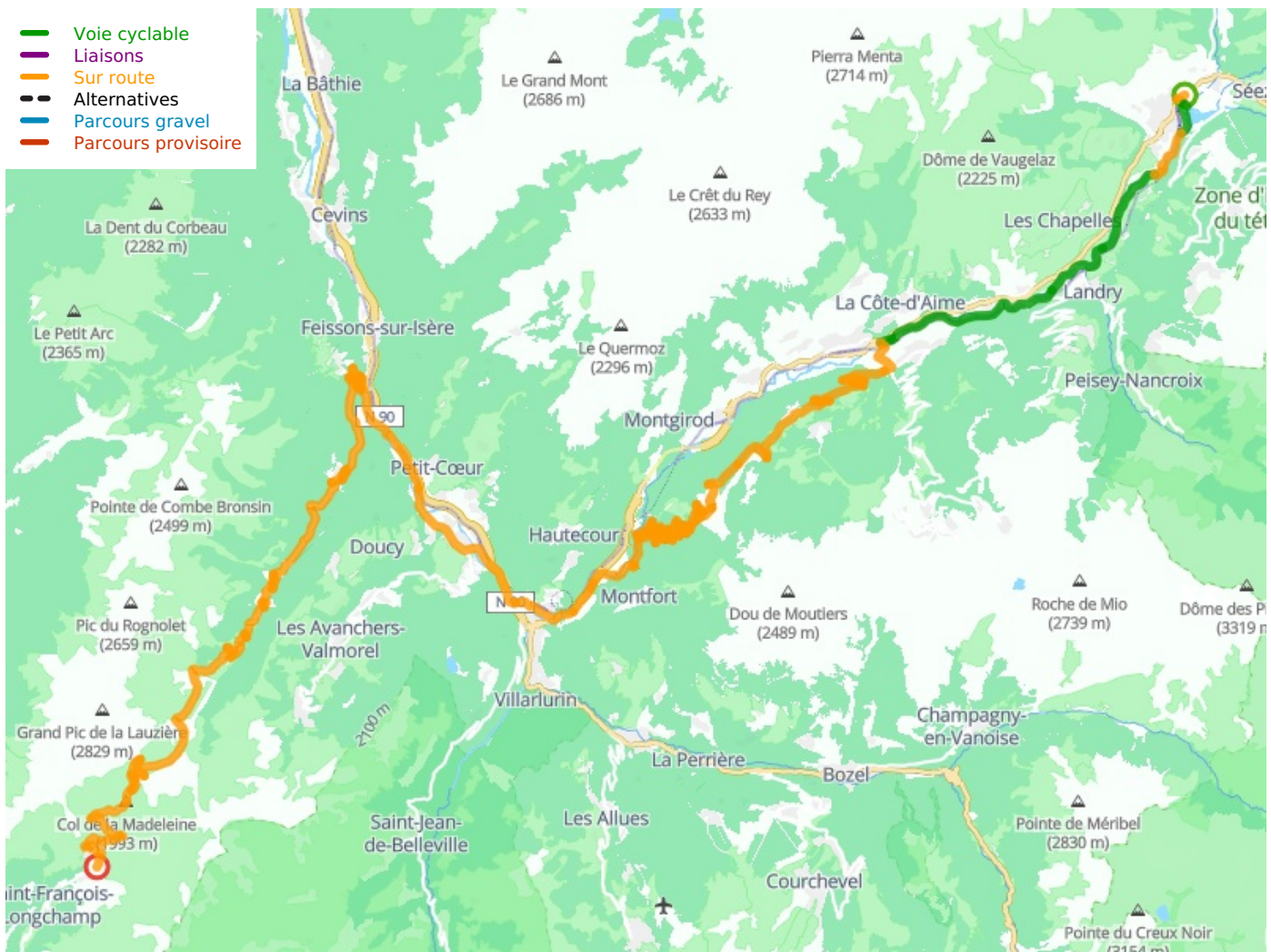
### Da non perdere

- [Haute-Tarentaise Vanoise](#): Un territorio grandioso e maestoso situato ai margini della Savoia, al confine con l'Italia. 8 comuni, 6 stazioni, un Parco Nazionale, ghiacciai, laghi e una certa arte di vivere.
- **Coopérative de Bourg-Saint-Maurice**: nel centro della città, di fronte alla stazione ferroviaria, non mancate di visitare la cooperativa lattiero-casearia della Haute-

Tarentaise, dedicata alla promozione di Beaufort e del suo territorio.

- **Col de la Loze** : sentiero di montagna asfaltato trasformato in una greenway. Lontano dalla Route des Grandes Alpes®, variante nella variante, collega Méribel a Courchevel. È così unico, con le sue implacabili interruzioni di pendenza di oltre il 20% negli ultimi chilometri, che il Tour de France ne ha fatto uno dei suoi arrivi nel 2020.
- **La Léchère-les-Bains**: uno dei due centri termali della Tarentaise, insieme a Brides-les-Bains. Un'occasione per ricordare i benefici dell'acqua alpina.

- Voie cyclable
- Liaisons
- Sur route
- - - Alternatives
- Parcours gravel
- Parcours provisoire



**Départ**  
**Bourg-Saint-Maurice**



**Arrivée**  
**Saint-François-Longchamp**

