

# Variante Val-Cenis / Saint-Jean-d'Arves

## Percorso delle Grandi Alpi in bicicletta



**Départ**  
Val-Cenis

**Arrivée**  
Saint-Jean-d'Arves

**Durée**  
4 h 59 min

**Distance**  
74,86 Km

**Niveau**  
Difficile

Si tratta di una tappa interamente "Maurienne" della Route des Grandes Alpes®: un'occasione per percorrere la "più grande area ciclistica del mondo"! Collega la Haute-Maurienne Vanoise e i villaggi dell'alta valle della Maurienne alla valle dell'Arvan, dominata dalle tre cime emblematiche delle Aiguilles d'Arves, probabilmente la più bella trilogia delle Alpi! Il percorso attraversa le tre città principali della valle: Modane, Saint-Michel-de-Maurienne e Saint-Jean-de-Maurienne. Saint-Jean-d'Arves e la vicina Saint-Sorlin-d'Arves sono villaggi autentici e località familiari, parte del dominio Sybelles.

### Dalla Val-Cenis a Saint-Jean-d'Arves, dall'alta valle alla Maurienne fino alla valle d'Arvan

#### Itinerario nord/sud

**1152 m ↘ 1131 m**

Ben venti chilometri di leggera discesa collegano la Val-Cenis a Modane. Il percorso classico permette di godere della vista delle fortificazioni della Barrière de l'Esseillon. Il secondo percorso, meno spettacolare ma meno frequentato, passa per Aussois. Da Modane, i due percorsi si uniscono e si continua a scendere fino a Saint-Michel-de-Maurienne, ai piedi del Col du Télégraphe. Lasciate alla vostra sinistra il percorso classico della Route des Grandes Alpes®, che conduce a Valloire-Galibier, e proseguite verso Saint-Jean-de-Maurienne (incrocio di un'altra variante proveniente dalla valle della Tarentaise attraverso il Col de la Madeleine). Da Saint-Jean-de-Maurienne, meno di 20 km e circa 900 m di salita positiva per raggiungere Saint-Jean-d'Arves.

#### Percorso sud/nord

**1131 m ↘ 1152 m**

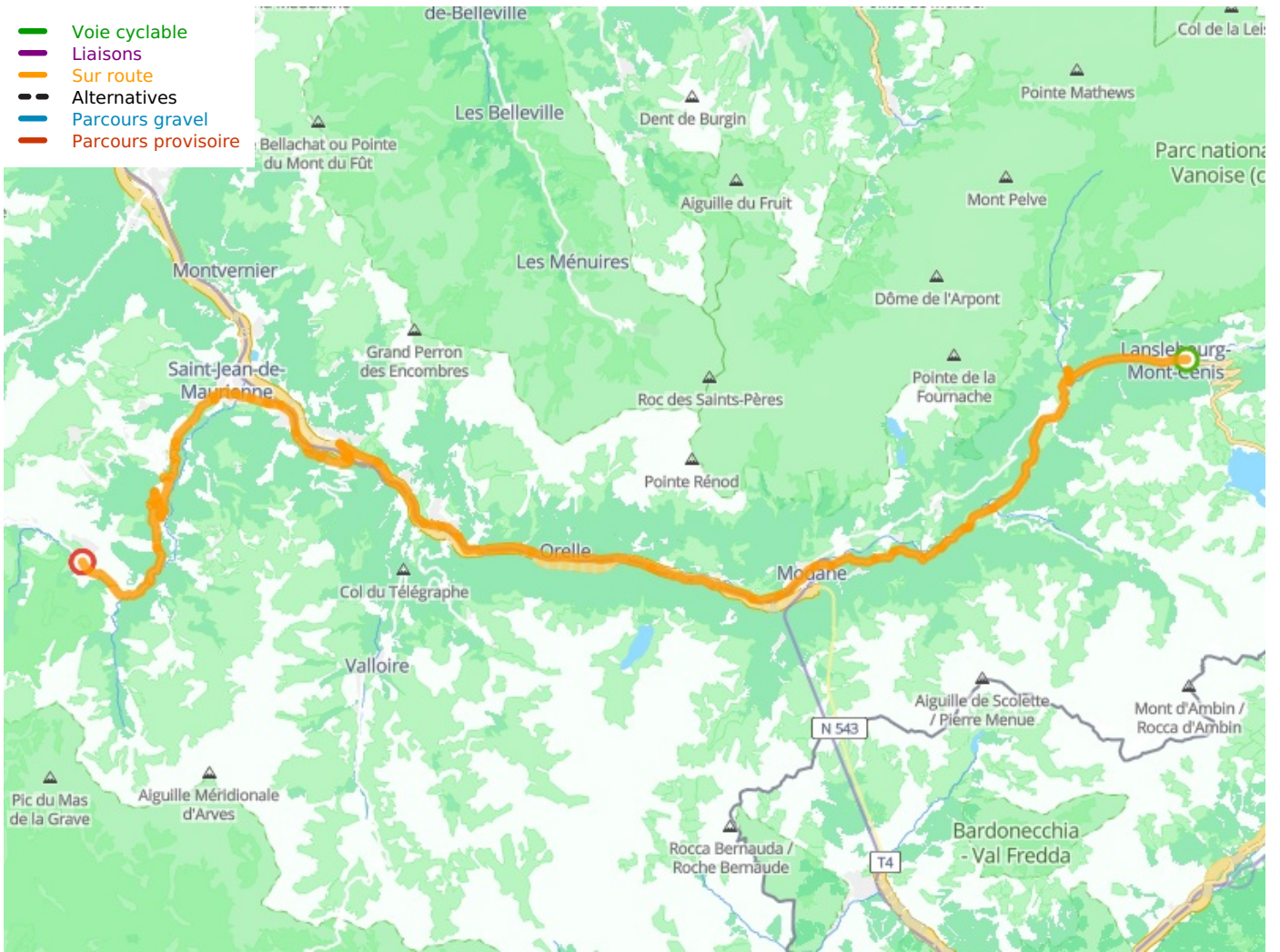
Da Saint-Jean-d'Arves, meno di 20 km e circa 900 m di salita negativa vi separano da Saint-Jean-de-Maurienne (crocevia di un'altra variante che conduce alla valle della Tarentaise attraverso il Col de la Madeleine). Seguire la strada di fondovalle fino a Saint-Michel-de-Maurienne, ai piedi del Col du Télégraphe. Lasciate alla vostra destra il percorso classico della Route des Grandes Alpes®, che porta a Valloire-Galibier, e risalite verso Modane. Da lì, una ventina di chilometri portano alla Val-Cenis. Il percorso classico permette di godere della vista delle fortificazioni della Barrière de l'Esseillon. Il secondo percorso, un po' meno spettacolare ma anche meno frequentato, passa per Aussois.

#### Da non perdere

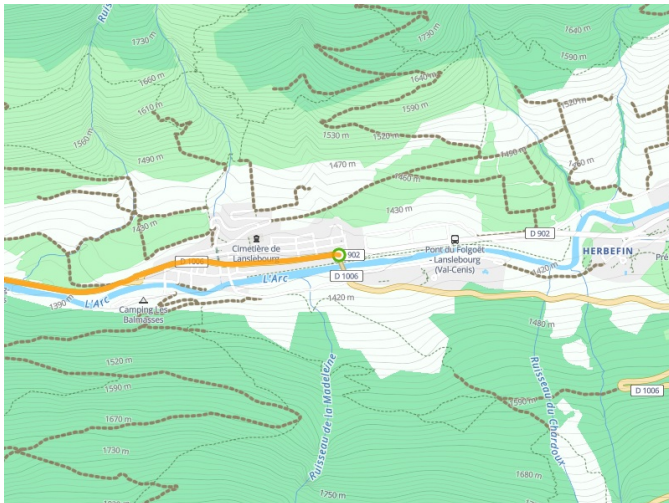
- **Haute-Maurienne Vanoise:** l'area, situata ai margini del Parco Nazionale della Vanoise, comprende sei località: Aussois, Bessans, Bonneval-sur-Arc, La Norma, Val Cenis, Valfréjus

e la cittadina di Modane. Un concentrato di tutto ciò che si può vedere e fare in montagna!

- **La Barrière de l'Esseillon:** 5 forti, situati nei comuni di Aussois e Avrieux, costruiti su un promontorio roccioso per proteggere l'ex regno di Piemonte-Sardegna da un'invasione francese.
- **La valle della Maurienne:** la più grande area ciclistica del mondo...
- **Les Sybelles :** per le 6 splendide località che costituiscono un comprensorio sciistico interconnesso. Saint-Jean-d'Arves, Saint-Sorlin-d'Arves, ma anche La Toussuire, Le Corbier, Les Bottières e Saint-Colomban-les-Villard.



**Départ  
Val-Cenis**



**Arrivée  
Saint-Jean-d'Arves**

