

# Val d'Isère / Val-Cenis

## Ruta de los Grandes Alpes en bicicleta



**Départ**  
Val d'Isère

**Arrivée**  
Val-Cenis

**Durée**  
3 h 13 min

**Distance**  
48,37 Km

**Niveau**  
Très difficile

Conquistar un gigante de la Route des Grandes Alpes®: el Col de l'Iseran (2764 m). Enlace estival entre los dos altos valles saboyanos de Tarentaise y Maurienne, este puerto es sin duda uno de los más bellos y, en cualquier caso, el puerto de carretera más alto de los Alpes. Además, es muy posible que acabe entre ventisqueros: ¡atmósfera de alta montaña y vistas panorámicas garantizadas! Por el lado de Maurienne, o mejor dicho, por el lado de Haute Maurienne - Vanoise, antes de llegar a Val-Cenis, pasará por Bonneval-sur-Arc y sus tejados de Lauze, catalogados como uno de los pueblos más bonitos de Francia, así como por Bessans, magnífica zona de esquí nórdico y biatlón de fama internacional.

### De Val d'Isère a Val-Cenis por el puerto de Iseran, el puerto de carretera más alto de Europa

#### Ruta Norte / Sur

**1025 m ↘ 1494 m**

Sales de [Val-d'Isère](#) y, muy rápidamente, te encuentras en los primeros cordones del Col de l'Iseran. Las pendientes aquí no son necesariamente muy empinadas, pero la mayor parte de la ascensión tiene lugar por encima de los 2000m. ¡Pica un poco! El puerto, a 2764 m, marca la separación entre [Haute-Tarentaise Vanoise](#) y Haute-Maurienne Vanoise. Al final de la parte más empinada del descenso, se pasa por Bonneval-sur-Arc y, unos kilómetros más adelante, por Bessans. A continuación se llega a Val-Cenis, formado por los dos pueblos de Lanslebourg y Lanslevillard, desde donde parte la ruta alternativa por Mont-Cenis y Oulx (Italia) hasta Briançon.

#### Ruta Sur / Norte

**1494 m ↘ 1025 m**

A partir de la salida de Val-Cenis, se atacan casi 1500 metros de desnivel que, en 32 kilómetros, nos llevarán a la cima del Col de l'Iseran (2764 m). En su camino, pasará por las dos últimas estaciones de la Haute-Maurienne Vanoise: Bessans, y luego Bonneval-sur-Arc, al pie de las curvas del puerto. Por este lado, con fuertes pendientes y un ascenso superior a los 2000 m, ¡puede volverse rápidamente muy difícil! En la cima del Iseran, se cambia a [Haute-Tarentaise Vanoise](#). Sólo te queda lanzarte al descenso para ir a disfrutar de [Val-d'Isère](#). Este recorrido marcó la historia del Tour de Francia en 2019, dando lugar a una de las jornadas más épicas de las últimas décadas: neutralización de la etapa en [Val-d'Isère](#), debido a los desprendimientos de barro en la carretera antes de la llegada a Tignes y la pérdida del maillot amarillo de Julian Alaphilippe.

[Val-d'Isère](#).

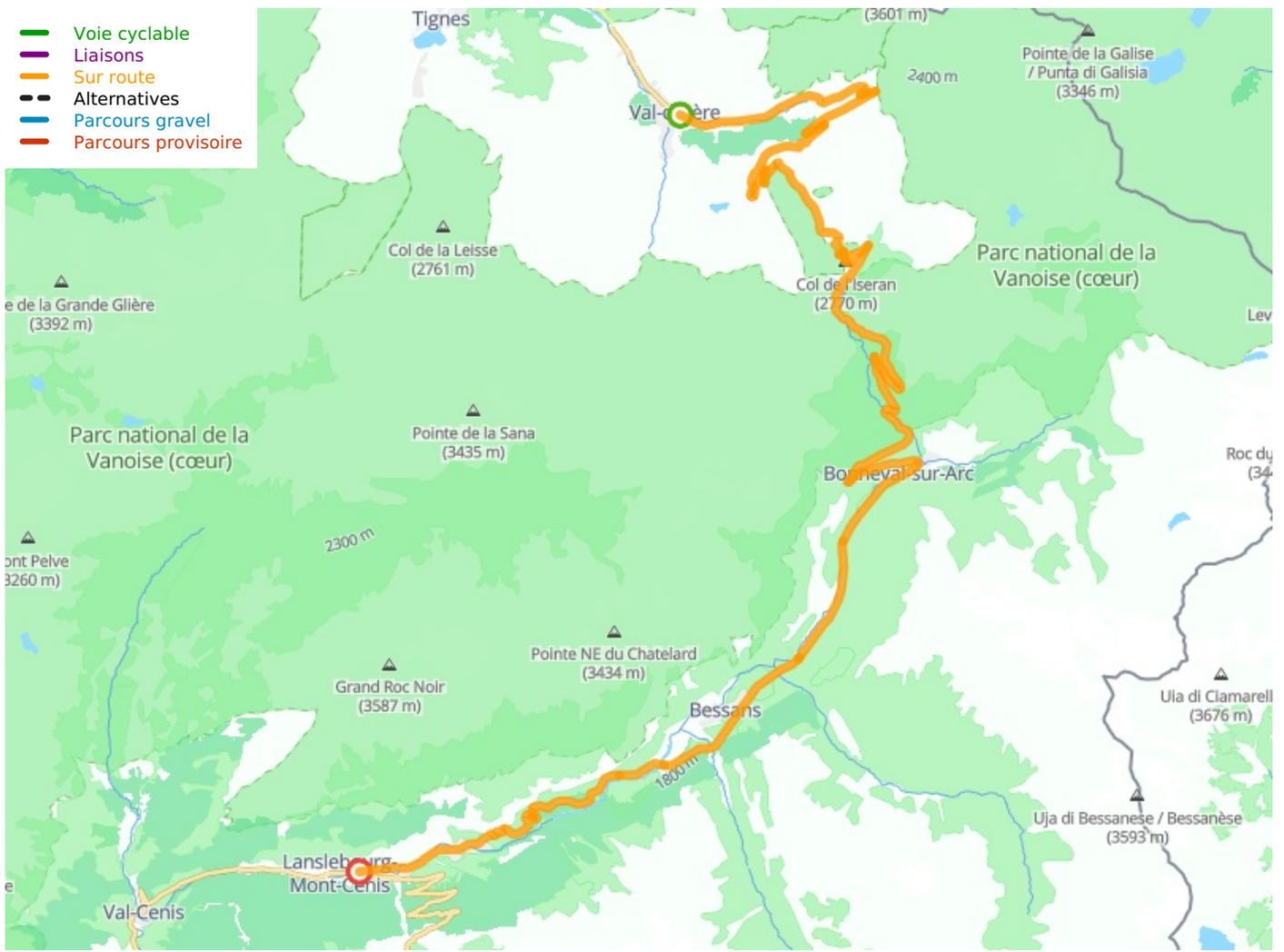
#### No te pierdas

- [Val d'Isère](#): a la vez estación internacional con múltiples campeones y precioso pueblo saboyano. Campo base ineludible de la Route

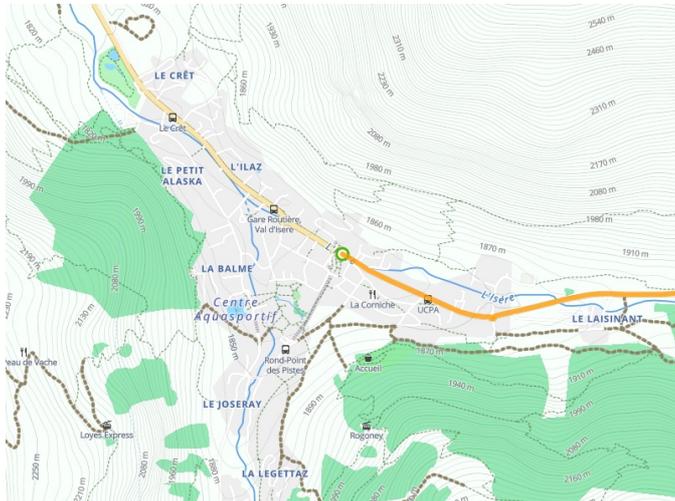
des Grandes Alpes®, a los pies del Iseran.

- 
- Val d'Isère:
- **Val d'Isère:**
- **Haute-Tarentaise Vanoise:** Un territorio grandioso y majestuoso en el límite de Saboya, fronterizo con Italia. 8 municipios, 6 estaciones, un Parque Nacional, glaciares, lagos y un cierto arte de vivir.
- **Bonneval-sur-Arc:** el pequeño pueblo-balneario, catalogado como el "Pueblo más bonito de Francia" es el pueblo más alto del valle de la Vanoise Haute-Maurienne. Sus magníficos chalés de piedra, cubiertos de tejas, son el último ejemplo que queda de auténtica vida de montaña. Déjese tentar por un encantador paseo hasta la aldea de l'Écot, de arquitectura sencilla y austera, a 4 km.
- **Haute de l'Écot.**
- **Haute-Maurienne Vanoise:** la zona, al borde del Parque Nacional de la Vanoise, comprende seis estaciones: Aussois, Bessans, Bonneval-sur-Arc, La Norma, Val Cenis, Valfréjus y la pequeña ciudad de Modane. ¡Es la combinación perfecta de todo lo que se puede ver y hacer en la montaña!

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



**Départ**  
Val d'Isère



**Arrivée**  
Val-Cenis

