

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

Ruta de los Grandes Alpes en bicicleta



**Départ**  
Bourg-Saint-Maurice

**Arrivée**  
Saint-François-Longchamp

**Durée**  
5 h 20 min

**Distance**  
80,02 Km

**Niveau**  
Très difficile

Esta es la etapa del Col de la Madeleine (1993 m), el legendario punto de paso entre los valles Tarentaise y Maurienne. El Col de la Madeleine también es muy útil para los itinerantes de la Route des Grandes Alpes®, cuando el Col de l'Iseran, por encima de Val d'Isère, sigue cerrado. Sugerencia reservada a los exploradores con pantorrillas (muy) fuertes: un largo desvío desde Moutiers, vía Brides-les-Bains, para subir al Col de la Loze (2304 m), la vía verde de gran altitud entre Méribel y Courchevel. Sus incesantes cambios de pendiente, a veces superiores al 20%, lo han convertido en uno de los finales más espectaculares del Tour de Francia 2020.

## De Bourg-Saint-Maurice a Saint-François-Longchamp por el Col de la Madeleine

### Ruta Norte / Sur

**2387 m ↘ 1629 m**

Atención, etapa larga: 70 km y ascenso total superior a 2300 metros. Para empezar, bajaremos por la Avenue Verte de Tarentaise, una agradable y sombreada vía verde, hasta Aime. A continuación, en la orilla izquierda, le aconsejamos tomar la pequeña carretera de los balcones (D 88), pasando por el Col du Tra (1305 m) y Notre-Dame-du-Pré, para evitar la mayor parte de la concurrida carretera principal. Desde Moutiers, cruce de los 3 Valles, diríjase a Aigueblanche y luego a la ciudad balneario de La Léchère-les-Bains, donde comenzará el largo ascenso al Col de la Madeleine (1993 m): 1.600 metros de desnivel en unos 25 kilómetros. Desde el puerto, se desciende en picado hasta Saint-François-Longchamp 1650, al que se llega rápidamente.

### Ruta Sur / Norte

**1629 m ↗ 2387 m**

Desde Saint-François-Longchamp 1650, poco más de 300 m de desnivel te separan del Col de la Madeleine (1993 m). A continuación, un largo descenso de 1.600 m hasta la ciudad balneario de La Léchère-les-Bains. A continuación, Aigueblanche y Moutiers, antes de iniciar el ascenso a Bourg-Saint-Maurice. Le recomendamos que suba hasta Notre-Dame-du-Pré y el Col du Tra (1305 m), y luego se dirija a Aime, para evitar la mayor parte de la concurrida carretera principal. Desde Aime, la Avenue Verte de Tarentaise, una agradable y sombreada vía verde, asciende suave y constantemente hasta Bourg-Saint-Maurice.

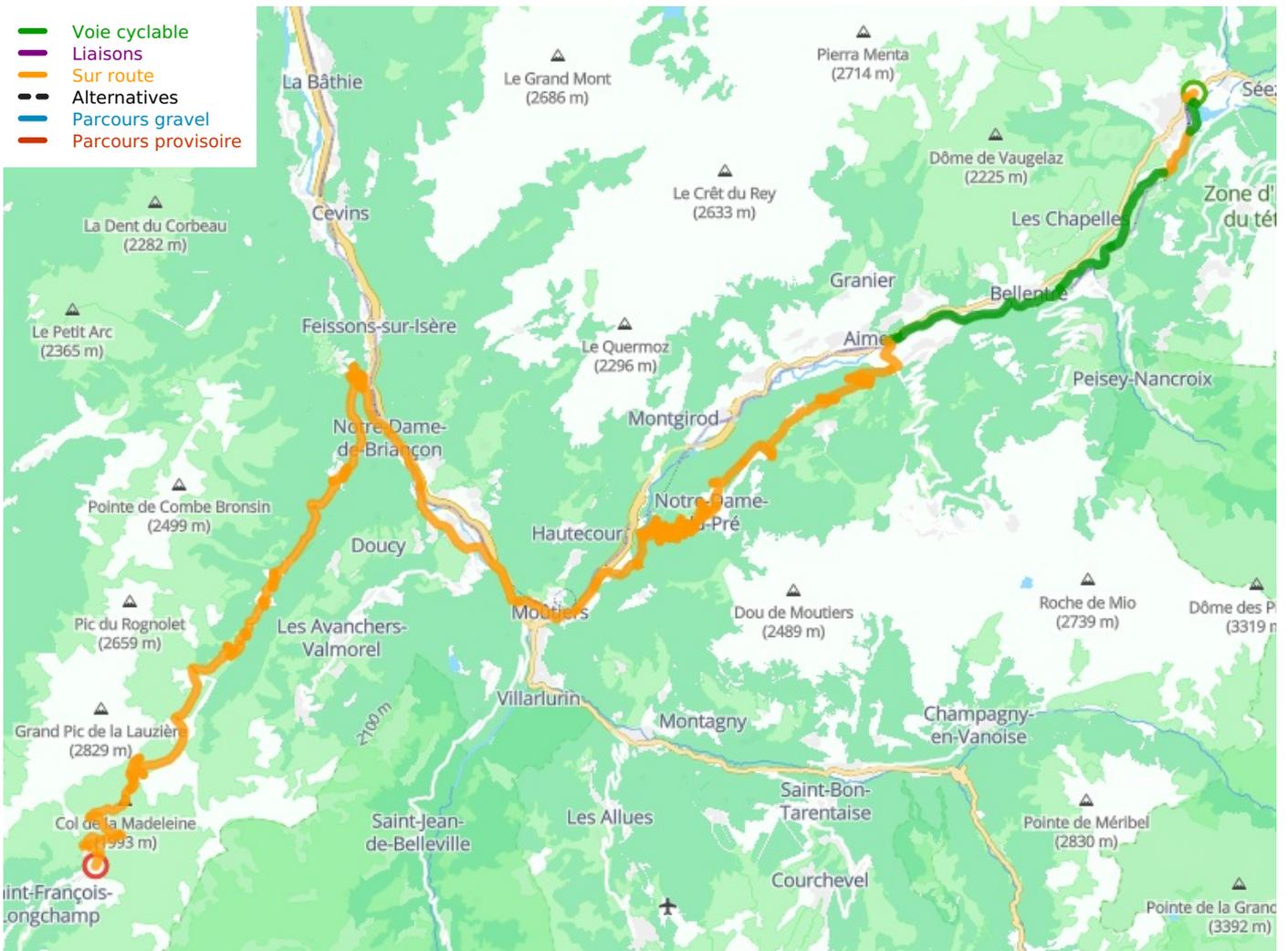
### Subida a Bourg-Saint-Maurice.

### No se pierda

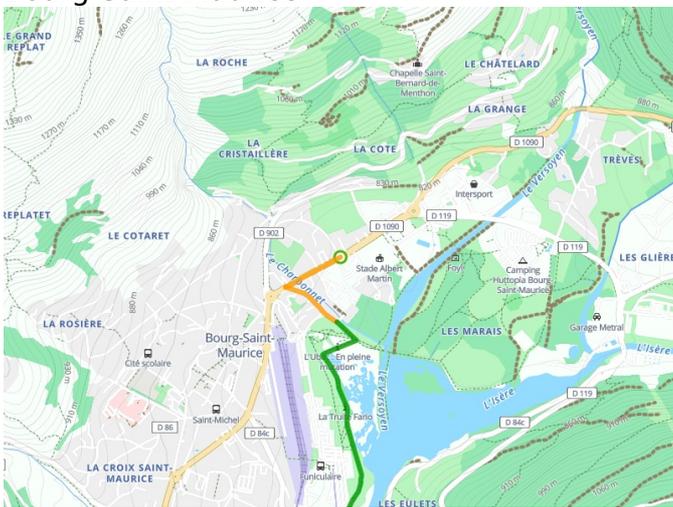
- **Haute-Tarentaise Vanoise:** Un territorio grandioso y majestuoso situado al borde de Saboya, fronterizo con Italia. 8 municipios, 6 estaciones, un Parque Nacional, glaciares, lagos y un cierto arte de vivir.

- 
- **Cooperativa de Bourg-Saint-Maurice:** en el centro de la ciudad, frente a la estación de tren, no deje de visitar la cooperativa lechera de Haute-Tarentaise, dedicada a la promoción de Beaufort y su territorio.
- Los productos lácteos de Bourg-Saint-Maurice, en el centro de la ciudad, frente a la estación de tren.
- **Col de la Loze :** sendero de montaña asfaltado transformado en vía verde. Apartado de la Route des Grandes Alpes®, variante dentro de otra variante, une Méribel con Courchevel. Es tan singular, con sus incesantes quiebros de pendiente de más del 20% en los kilómetros finales, que el Tour de Francia lo ha convertido en una de sus metas en 2020.
- 
- **La Léchère-les-Bains:** uno de los dos balnearios termales de la Tarentaise, junto con Brides-les-Bains. Una oportunidad para recordar los beneficios del agua alpina.
-

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



**Départ**  
**Bourg-Saint-Maurice**



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

