

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

## Ruta de los Grandes Alpes en bicicleta



**Départ**  
Val-Cenis

**Arrivée**  
Saint-Jean-d'Arves

**Durée**  
4 h 59 min

**Distance**  
74,86 Km

**Niveau**  
Difficile

Se trata de una etapa íntegramente maurienne de la Route des Grandes Alpes®: ¡una oportunidad para pedalear por la "mayor zona ciclista del mundo"! Une la Alta Maurienne Vanoise y los pueblos del alto valle de Maurienne con el valle de Arvan, dominado por las tres cumbres emblemáticas de las Aiguilles d'Arves, ¡posiblemente la trilogía más bella de los Alpes! Por el camino, atraviesa las tres principales ciudades del valle: Modane, Saint-Michel-de-Maurienne y Saint-Jean-de-Maurienne. Saint-Jean-d'Arves y su vecino Saint-Sorlin-d'Arves son auténticos pueblos y estaciones familiares, que forman parte del dominio de Sybelles.

### Del Val-Cenis a Saint-Jean-d'Arves, del alto valle a la Maurienne al valle de Arvan

#### Itinerario Norte / Sur

**1152 m ↘ 1131 m**

Unos buenos veinte kilómetros de suave descenso unen Val-Cenis con Modane. La ruta clásica permite disfrutar de la vista de las fortificaciones de la Barrière de l'Esseillon. La segunda ruta, menos espectacular pero menos popular, pasa por Aussois. Desde Modane, las dos rutas se unen y se desciende hasta Saint-Michel-de-Maurienne, al pie del Col du Télégraphe. Deje a su izquierda la ruta clásica Route des Grandes Alpes®, que conduce a Valloire-Galibier, y continúe hacia Saint-Jean-de-Maurienne (cruce de otra variante que viene del valle de la Tarentaise por el Col de la Madeleine). Desde Saint-Jean-de-Maurienne, tienes menos de 20 km y unos 900 m de ascenso positivo para llegar a Saint-Jean-d'Arves.

#### Ruta Sur / Norte

**1131 m ↘ 1152 m**

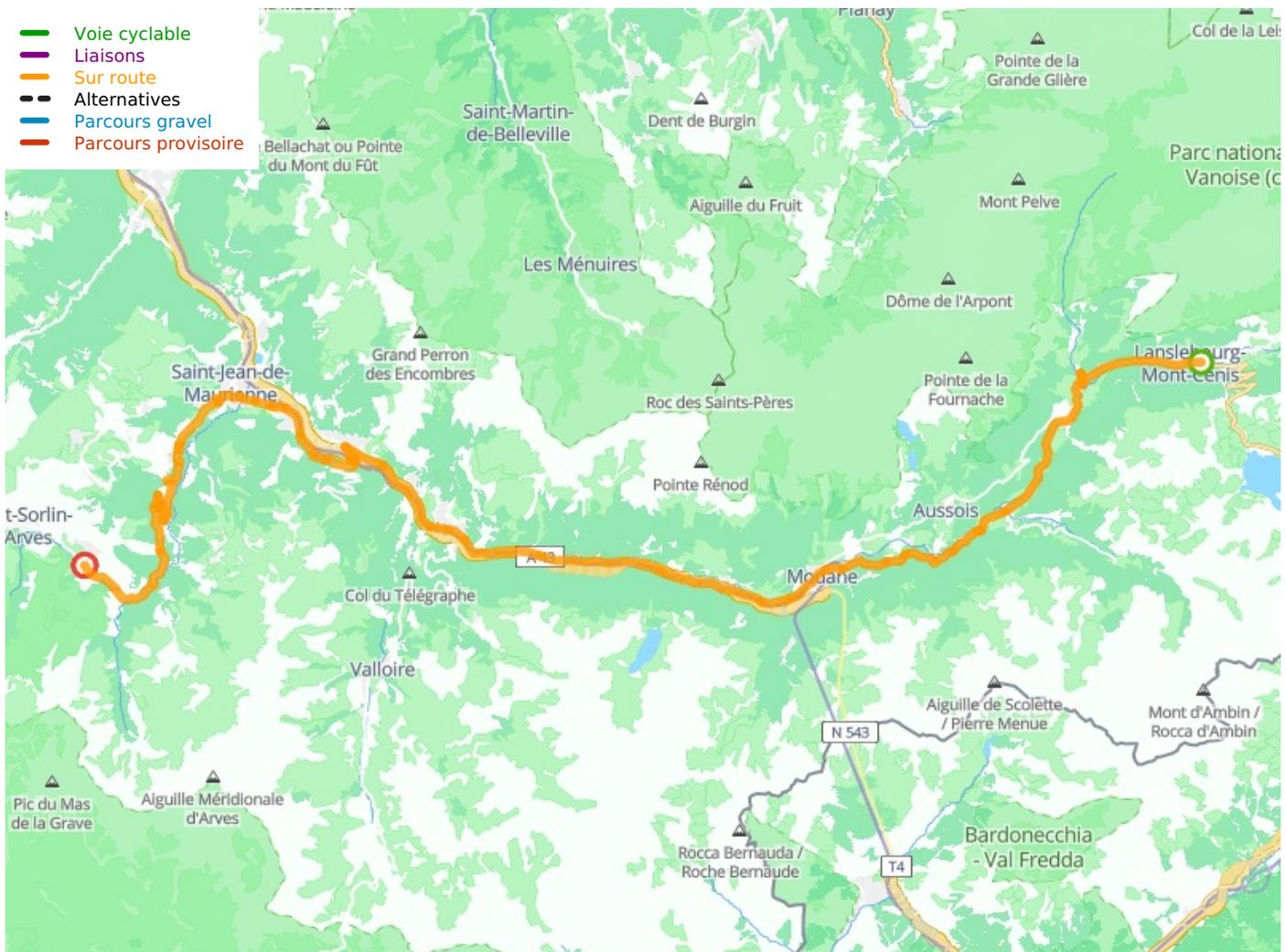
Desde Saint-Jean-d'Arves, menos de 20 km y unos 900 m de ascenso negativo te separan de Saint-Jean-de-Maurienne (cruce de otra variante que conduce al valle de la Tarentaise por el Col de la Madeleine). Siga la carretera por el fondo del valle hasta Saint-Michel-de-Maurienne, al pie del Col du Télégraphe. Deje a su derecha la ruta clásica Route des Grandes Alpes®, que lleva a Valloire-Galibier, y vuelva a subir hacia Modane. Desde allí, hay unos veinte kilómetros hasta Val-Cenis. La ruta clásica permite disfrutar de la vista de las fortificaciones de la Barrière de l'Esseillon. La segunda ruta, algo menos espectacular pero también menos frecuentada, pasa por Aussois.

#### No se pierda

- **Haute-Maurienne Vanoise:** la zona, situada en el límite del Parque Nacional de la Vanoise, incluye seis estaciones: Aussois, Bessans, Bonneval-sur-Arc, La Norma, Val Cenis, Valfréjus y la pequeña ciudad de Modane. Un concentrado de todo lo que se puede ver y hacer en la montaña!
- 
- **La Barrière de l'Esseillon:** 5 fuertes, situados en las comunas de Aussois y Avrieux,

construidos sobre un promontorio rocoso para proteger el antiguo reino de Piamonte-Cerdeña de una invasión francesa.

- La Barrière de l'Esseillon: 5 fuertes, situados en las comunas de Aussois y Avrieux.
- **El valle de la Maurienne:** la mayor zona ciclista del mundo...
- Los Alpes.
- **Les Sybelles :** para 6 hermosas estaciones, que conforman un dominio esquiable interconectado. Saint-Jean-d'Arves, Saint-Sorlin-d'Arves, pero también La Toussuire, Le Corbier, Les Bottières y Saint-Colomban-les-Villard.
-



**Départ  
Val-Cenis**



**Arrivée  
Saint-Jean-d'Arves**

