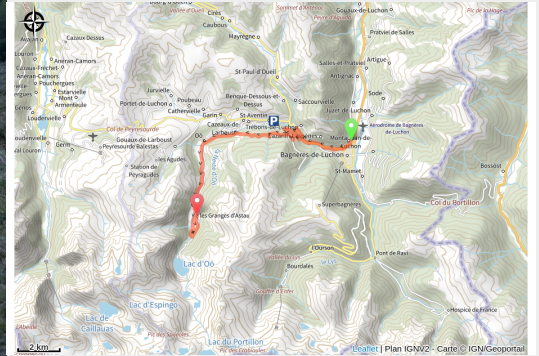


Trophée du lac d'Oô (7)

Luchon et Superbagnères - Bagnères-de-Luchon



(Baze Production ©CCPHG)



Ce parcours est un aller simple de Luchon jusqu'aux granges d'Astau. Il tient son nom de la compétition phare qu'organisait le club de VTT local. un beau panorama vous attendra dans la très spectaculaire vallée d'Oô.

Vous allez faire chauffer vos peaux de chamois. Cet itinéraire grimpe par palier jusqu'aux granges d'Astau pour finir par une petite descente autrefois compétitive.

Infos pratiques

Pratique : VTT

Durée : 2 h

Longueur : 17.6 km

Dénivelé positif : 904 m

Difficulté : Difficile

Type : Traversée

Thèmes : En forêt, Faune, Flore, Lacs et rivières

Itinéraire

Départ : Bagnères de Luchon - Gare

Arrivée : Oô - Granges d'Astau

Balisage : ▶ VTT

Communes : 1. Bagnères-de-Luchon

2. Cazarilh-Laspènes

3. Trébons-de-Luchon

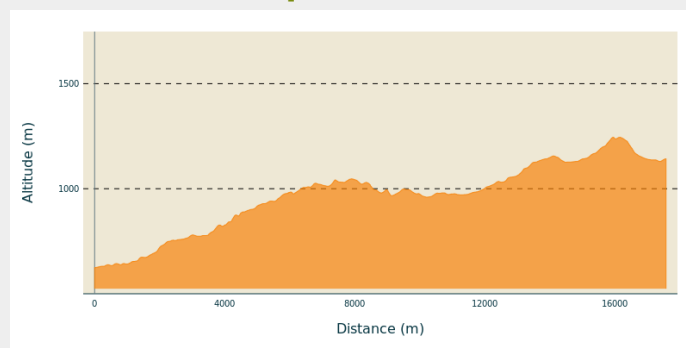
4. Saint-Aventin

5. Castillon-de-Larboust

6. Cazeaux-de-Larboust

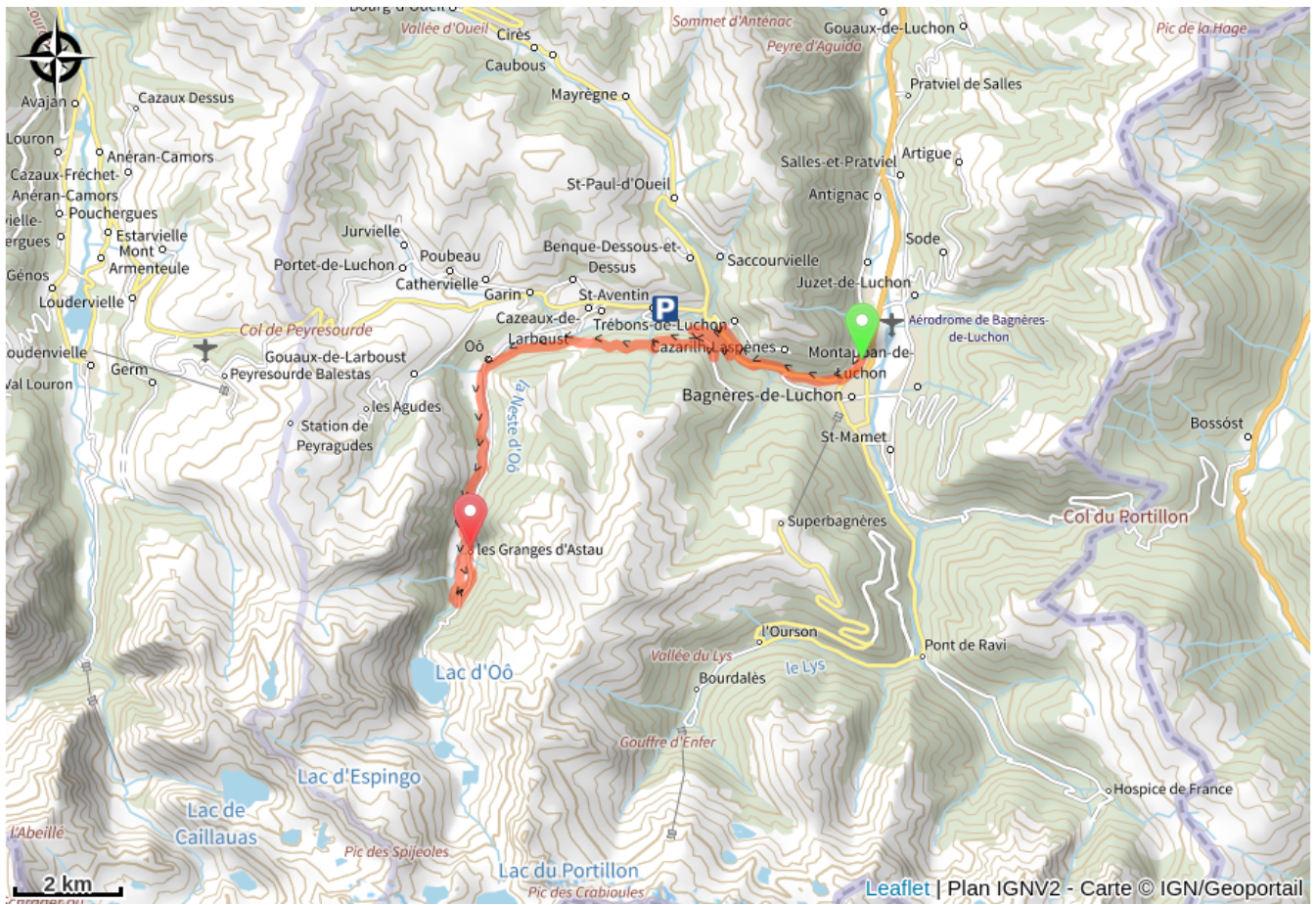
7. Oô

Profil altimétrique



Altitude min 624 m Altitude max 1245 m

Sur votre chemin...



Toutes les infos pratiques



Espace VTT Pays de Luchon

Recommandations

Coordonnées des Secours Montagne : 112

Respecter le travail des agriculteurs, exploitants et propriétaires

Refermer toutes les clôtures

Rapporter tous ses déchets

Ne pas couper l'itinéraire à travers les prairies



Matériel

Lorsque vous faites une sortie VTT, vous vous trouvez souvent dans des zones isolées ou inaccessibles, ce qui suppose un minimum de précaution pour votre sécurité. Vous vous demandez ce que vous devez emmener dans votre sac, voici une liste non exhaustive du matériel à toujours avoir sur soi au cours d'une sortie VTT :

- Une pompe pour votre vélo ;
- Une chambre à air de rechange ;
- Un kit de réparation de chambre à air avec rustines, colle et grattoir ;
- Un jeu de démonte pneus en plastique ;
- Un kit multi-outils ;

Equipement du pilote :

- De l'eau en quantité suffisante ;
- Barres de céréales ou autre alimentation adaptée à l'effort ;
- Des vêtements complémentaires en fonction du lieu, des prévisions météo et de la saison ;
- Un casque de VTT, léger et ventilé ;
- Des gants pour protéger les mains ;
- Des lunettes ou un masque pour protéger vos yeux ;
- Un téléphone portable pour demander de l'aide en cas de besoin ;
- Une carte éventuellement accompagnée d'une boussole et d'un altimètre en montagne.