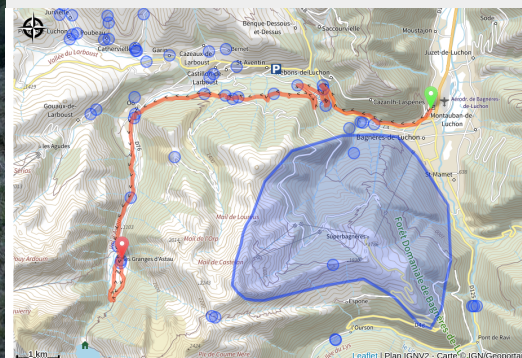


# Trophée du lac d'Oô (7)

Luchon et Superbagnères



(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 - Rando

Durée : 2 h

Longueur : 17.5 km

Dénivelé positif : 894 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

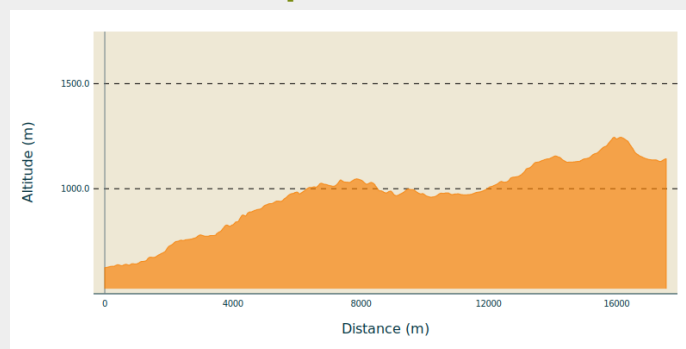
4. Saint-Aventin

5. Castillon-de-Larboust

6. Cazeaux-de-Larboust

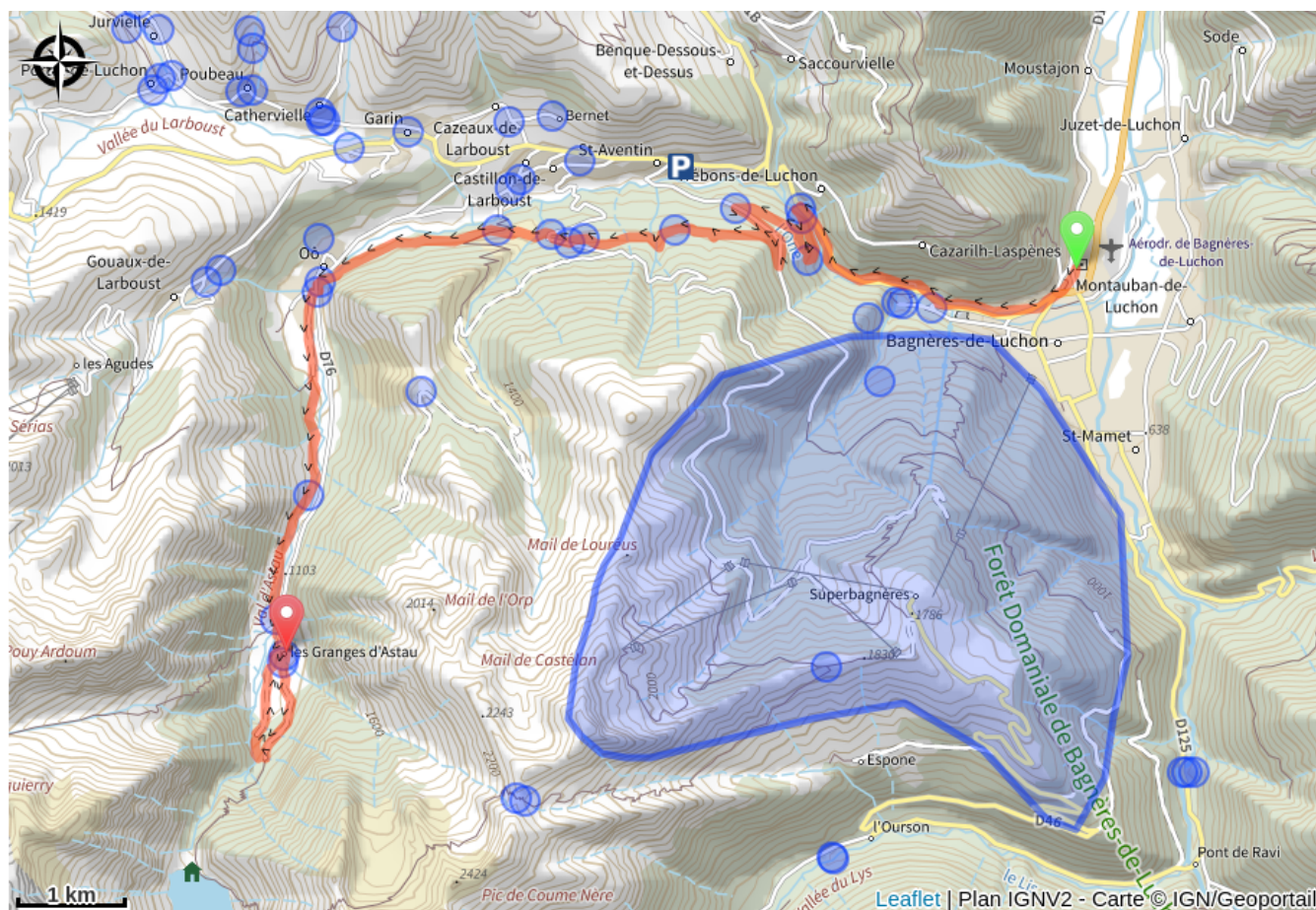
7. Oô

## Profil altimétrique



Altitude min 624 m Altitude max 1245 m

# Sur votre route...



# Toutes les informations 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.

# Zones de sensibilité environnementale

Le long de votre itinéraire, vous allez traverser des zones de sensibilité liées à la présence d'une espèce ou d'un milieu particulier. Dans ces zones, un comportement adapté permet de contribuer à leur préservation. Pour plus d'informations détaillées, des fiches spécifiques sont accessibles pour chaque zone.

## Grand téttras

Période de sensibilité : Janvier, Février, Mars, Avril, Mai, Juin, Décembre

Contact : [LPO Occitanie DT Haute-Garonne](mailto:haute-garonne@lpo.fr)  
[haute-garonne@lpo.fr](mailto:haute-garonne@lpo.fr)

Zone sensible pour le Grand téttras sur la station Superbagnères.

Recommandations générales pour préserver la quiétude de l'espèce sur le site :

- Rester sur les sentiers balisés : suivre les chemins tracés et officiels. **Ne pas emprunter/créer de nouvelles pistes sauvages.**
- **Respecter les zones de quiétude matérialisées sur place et balisées, qui ont été mises en place pour protéger l'espèce et ses habitats.**
- Ne pas laisser de déchets, même alimentaires : ces déchets perturbent l'alimentation naturelle de la faune.
- Tenir les chiens en laisse : essentiel pour la tranquillité de la faune sauvage.
- Rester silencieux : limiter le bruit pour respecter la quiétude des lieux.
- Ne pas faire de feux.