

Montagne ardéchoise Terre d'entraînement

41 séances d'entraînement
pour coachs et sportifs
accomplis

Secteur Tanargue - Séance 12



©ISH

- Tour de Cham Longe -

Un parcours très roulant et agréable qui peut s'effectuer dans les deux sens. Ce circuit chevauche "la ligne de partage des eaux". Vous longez les cours d'eau du Masméjean, de l'Allier, de l'Espezonnette en passant par les sources de l'Ardèche.



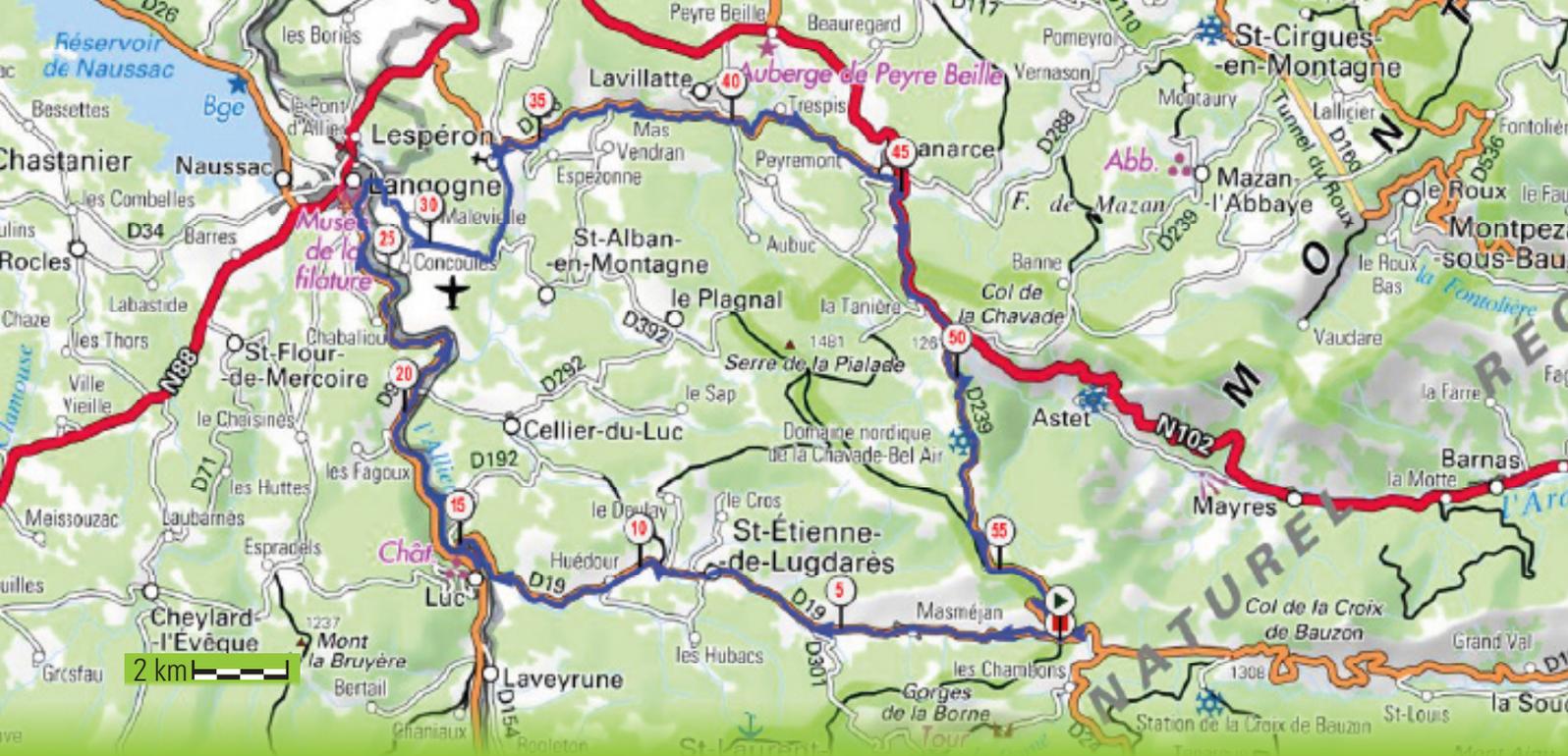
59 km



834 m



+/- 02h20



Départ : Le Bez
 Arrivée : Le Bez
 Dénivelée : +834
 Altitude mini : 906 mètres
 Altitude max : 1 429 mètres



- Variante -

Vous pouvez rallonger en partant de la Croix de Bauzon (+ 8km).

GPS

(départ)
UTM

**583530-
4943725**

Infos

Traces GPS
et parcours
actualisés ici



Bons plans

Charcuteries dans Lanarce.
 Tourbière de Beauregard.
 Ville de Langogne.
 Baignade dans la vallée de l'Espezonnette.
 Domaine nordique de la Chavade.
 Point de vue au col du Pendu.
 Moulin de Masméjean.

- Descriptif -

Amoureux des gros braquets, vous allez aimer ce parcours! Au départ du Bez, 15km de plat descendant le long du Masméjean vous attendent jusqu'à la confluence avec l'Allier. Vous récupérez la D906. Le profil s'inverse alors un peu et maintenant c'est 10km de plat légèrement montant qui vous amènent à Langogne.

Après Langogne, le profil monte un peu plus jusqu'à Lespéron mais rien de méchant. Vous arrivez dans la plane vallée de l'Espezonnette que vous remontez sur 11 km.

Arrivé au village de Lanarce vous récupérez la N102 jusqu'au col de la Chavade puis le D239 pour rejoindre le col du Pendu. Il vous reste alors 3km de descente.

- Catégorie -

Toute catégories à partir de Minimes

- Type de séance -

Endurance fondamentale,
PMA,
Seuil,
Chrono.

Remarque : à faire le matin en été,
risque de fortes chaleurs.

Préparer votre séjour

Pour faciliter la préparation de votre séjour, les 41 fiches sportives de la Montagne ardéchoise sont réparties en 3 secteurs (symbolisés par trois couleurs distinctes) :

Le Tanargue

Les lacs

Le Gerbier

Vous pouvez prendre connaissance des 3 secteurs et télécharger les 41 fiches d'entraînement de la Montagne ardéchoise en flashant ce Qr code ou en les consultant sur notre site internet.

