

Montagne ardéchoise

Terre d'entraînement

41 séances d'entraînement
pour coachs et sportifs
accomplis

Secteur Tanargue - Séance 8



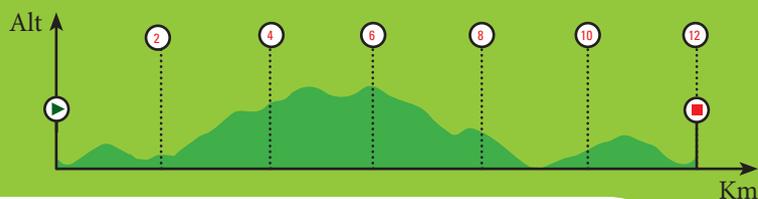
- Les Hubacs -

La légende veut qu'une jeune fille des Hubacs ait été la première victime de la bête du Gévaudan... Un parcours au cœur de ce mythe, représenté sur la fontaine en pierre du village de St-Etienne. Un parcours très agréable, vallonné et à cheval sur la ligne de partage des eaux.





● **Départ :** Saint-Etienne-de-Lugdarès
 ● **Arrivée :** Saint-Etienne-de-Lugdarès
Dénivelée : + 549
Altitude mini : 1310 mètres
Altitude max : 1514 mètres



- Variante -

Vous pouvez raccourcir de 2km en partant de la Croix des Hubacs. Vous pouvez éviter la dernière bosse en rentrant par Huédour et la D19. Vous pouvez monter au sommet des 3 seigneurs en aller-retour.

GPS

(départ)
UTM

**575538-
4944563**

Infos

Traces GPS
et parcours
actualisés ici



Bons plans

Canyon de la Borne.
 L'église «la Cathédrale de la Montagne» à Saint-Etienne-de-Lugdarès.
 Le Moulin de Masméjean.
 Maison natale d'Henri CHAREYRE dit «Papillon».

- Descriptif -

Vous partez pour une première partie assez montante (via le GR), seule une petite descente entre les kilomètres 1 et 1,7 viendra couper la bosse qui dure jusqu'au kilomètre 6.

Après le hameau des Hubacs, vous grimpez pour rejoindre rapidement la ligne de crête que vous suivez sur 2 km. Vous faites le tour du vallon de la Salèche.

Le passage à la Borne du kilomètre 6,4 marque le début des 3km de descente qui vous ramènent vers Saint-Etienne-de-Lugdarès avec une montée jusqu'au Serre du Bois qui sera la dernière difficulté.

- Catégorie -

Toutes catégories à partir de Minimes

- Type de séance -

Endurance fondamentale,
VMA (sur la ligne de crête)
Seuil - Travail de côtes,
Chrono.

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.

