

Montagne ardéchoise

Terre d'entraînement

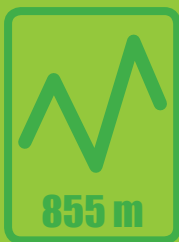
41 séances d'entraînement
pour coachs et sportifs
accomplis

Secteur Tanargue - Séance 14



- Forêt de Mercoire -

Un tour en Lozère dans le massif de Mercoire.
Petite route ludique, montée fraîche en forêt, c'est une
partie très roulante...
Tout pour vous faire plaisir en toute tranquillité.





▶ **Départ :** Saint-Étienne-de-Lugdarès
 ◻ **Arrivée :** Saint-Étienne-de-Lugdarès
Dénivelée : +855
Altitude mini : 913 mètres
Altitude max : 1372 mètres



- Variante -

Vous pouvez rallonger en partant de la Croix de Bauzon ou raccourcir en partant de Luc.

GPS

(départ)
UTM

**575521-
4944569**

Infos

Traces GPS
et parcours
actualisés ici



Bons plans

L'église « la Cathédrale de la Montagne » à Saint-Étienne-de-Lugdarès.
 Ancienne abbaye de Mercoire.
 Lac de Naussac.
 La Filature des Calquières.
 Château médiéval de Luc et l'église Saint-Pierre.
 Fromagerie Rissoan.

- Descriptif -

Vous partez de Saint-Étienne-de-Lugdarès. Après 7km de plat descendant vous rejoignez la D154. Vous vous dirigez ensuite vers Langogne et le lac de Naussac en longeant l'Allier.

Après un court passage sur la N88, vous basculez sur une petite route vallonnée et ludique qui vous conduit jusqu'à Cheylard-l'Évêque.

Vous attaquez alors la montée de la forêt de Mercoire. Le 1^{er} km est un peu plus raide, le reste est régulier et ombragé. Cette côte de 6,5km sera propice à quelques accélérations. Vous continuez avec 6km de descente avant de rejoindre la vallée du Chassezac.

Une légère côte vous fait basculer sur l'autre côté de la ligne de partage des eaux et vous roulez maintenant le long de l'Allier (15km de plat descendant). Arrivé à Luc, vous reprenez les 7 premiers kilomètres pour rejoindre le départ.

- Catégorie -

À partir de Cadets voire Minimes

- Type de séance -

Endurance Fondamentale,

PMA,

Seuil,

Chrono sur certaines parties.

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.

