

Montagne ardéchoise Terre d'entraînement

41 séances d'entraînement
pour coachs et sportifs
accomplis

Secteur Tanargue - Séance 11



©SITHÈRE

- Les trois seigneurs -

Un parcours long, vallonné et exigeant. À cheval sur la ligne de partage des eaux, vous alternez entre haut plateau et flanc de montagne. Le passage par l'abbaye de Notre Dame des Neiges est un moment fort de cette séance.



48 km



1290 m



+/- 04h15



-  **Départ :** Croix de Bauzon
-  **Arrivée :** Croix de Bauzon
- Dénivelée :** +1290
- Altitude mini :** 1 028 mètres
- Altitude max :** 1 364 mètres



- Variante -

Vous pouvez raccourcir en partant du hameau des Chambons (-12 km) ou du Col du Bez et rattraper le km 10 via le GR7 (-16km). Vous pouvez éviter la boucle «Notre Dame des Neiges» -6 km (km 19).

GPS

(départ)
UTM

**586406-
4942453**

Infos

Traces GPS
et parcours
actualisés ici



Bons plans

Les ruines d'un château médiéval et les vestiges de l'abbaye cistercienne «Les Chambons».

Canyon de la Borne.

Abbaye Notre Dame des Neiges.

La Felgère.

La Croix du Pal.

- Descriptif -

Au départ de la station de la Croix de Bauzon, empruntez la piste forestière qui descend jusqu'au hameau du Chambon. Après le hameau, une montée raide vous attend et vous permet de rejoindre la ligne de crête. Vous suivez cette dernière sur 9km, le profil est vallonné.

Vous surplombez la vallée de la Borne (haut lieu du canyoning) et la station thermale de Saint-Laurent-les-Bains. Au km 19, vous arrivez au Coulet de Pecovol, restez sur le GR7 pour descendre à l'abbaye de «Notre Dame des Neiges» ou coupez à droite pour éviter cette boucle de 6 km.

Une belle descente vous amène à la «Croix du Pal» puis à l'abbaye que vous traversez (prenez le temps de découvrir ce lieu). Vous remontez par de belles pistes (via la Felgère) et repassez au Coulet de Pecovol pendant 5km et pour 220m de dénivelé.

Vous redescendez sur le hameau des Hubacs et attaquez le retour en montant légèrement le long de la vallée du Masméjean puis de la Borne.

Gardez des forces, le retour dure 20 km...

- Catégorie -

À partir de Juniors pour l'intégrale.

- Type de séance -

Endurance fondamentale longue,
Seuil.

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.



www.la-montagne-ardechoise.com