

Montagne ardéchoise

Terre d'entraînement

41 séances d'entraînement
pour coachs et sportifs
accomplis

Secteur Tanargue - Séance 6



©Mathieu Dupont

- Rocher d'Abraham -

Crapahut : c'est la définition de ce parcours. Vous alternerez entre le trail, la course à pieds roulante et même l'escalade et la désescalade facile.

Un parcours vallonné en ligne de crêtes avec des passages inoubliables au Rocher d'Abraham.



12 km





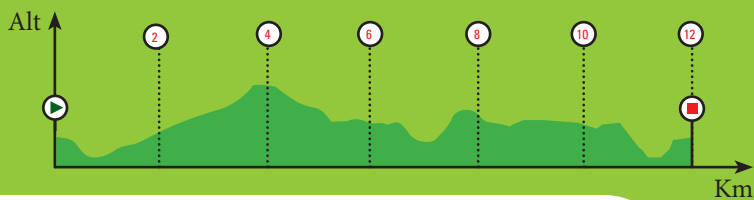
411 m



+/- 01h20



-  **Départ :** Station de la Croix de Bauzon
-  **Arrivée :** Station de la Croix de Bauzon
- Dénivelée :** + 412
- Altitude mini :** 1310 mètres
- Altitude max :** 1514 mètres



- Variante -

Aucune variante n'est proposée pour ce circuit.

GPS

(départ)
UTM

**586406-
4942453**

Infos

Traces GPS
et parcours
actualisés ici



Bons plans

- Auberge de la Croix de Bauzon.
- Sentier de Taranis Arga.
- Le Trail de la chaussée des géants (juin) emprunte une partie du parcours.
- Stade de tir biathlon (10m et 50m) à la Croix de Bauzon.
- Location de skikes.

- Descriptif -

Au départ de la Croix de Bauzon, vous descendez directement au Col de la Croix de Bauzon. Du col, vous attaquez 3km de montée régulière en crête dénudée, entre genêts et hêtres.

Au sommet de la «Tour des Poignets», 1 530m, vous basculez pour 2,5km en ligne de crête (très roulants). Arrivé à un petit col (km 6,2), prenez à gauche une descente en lacets dans la hêtraie.

Vous emprunterez ensuite un magnifique sentier (sur faïsse) à flanc de montagne. Ne ratez pas le petit chemin très raide qui part à droite pour rejoindre le Rocher d'Abraham. Ici, vous serpenterez de bloc en bloc en suivant le balisage jaune (profitez du point de vue à 360°).

Restez vigilant car les passages sont aériens et scabreux. Le retour en ligne de crête puis la descente vers le col sont assez faciles.

- Catégorie -

Toutes catégories à partir de Minimes

- Type de séance -

Endurance fondamentale,
Trail.

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.

