

Montagne ardéchoise

Terre d'entraînement

41 séances d'entraînement
pour coachs et sportifs
accomplis

Secteur Gerbier - Séance 36

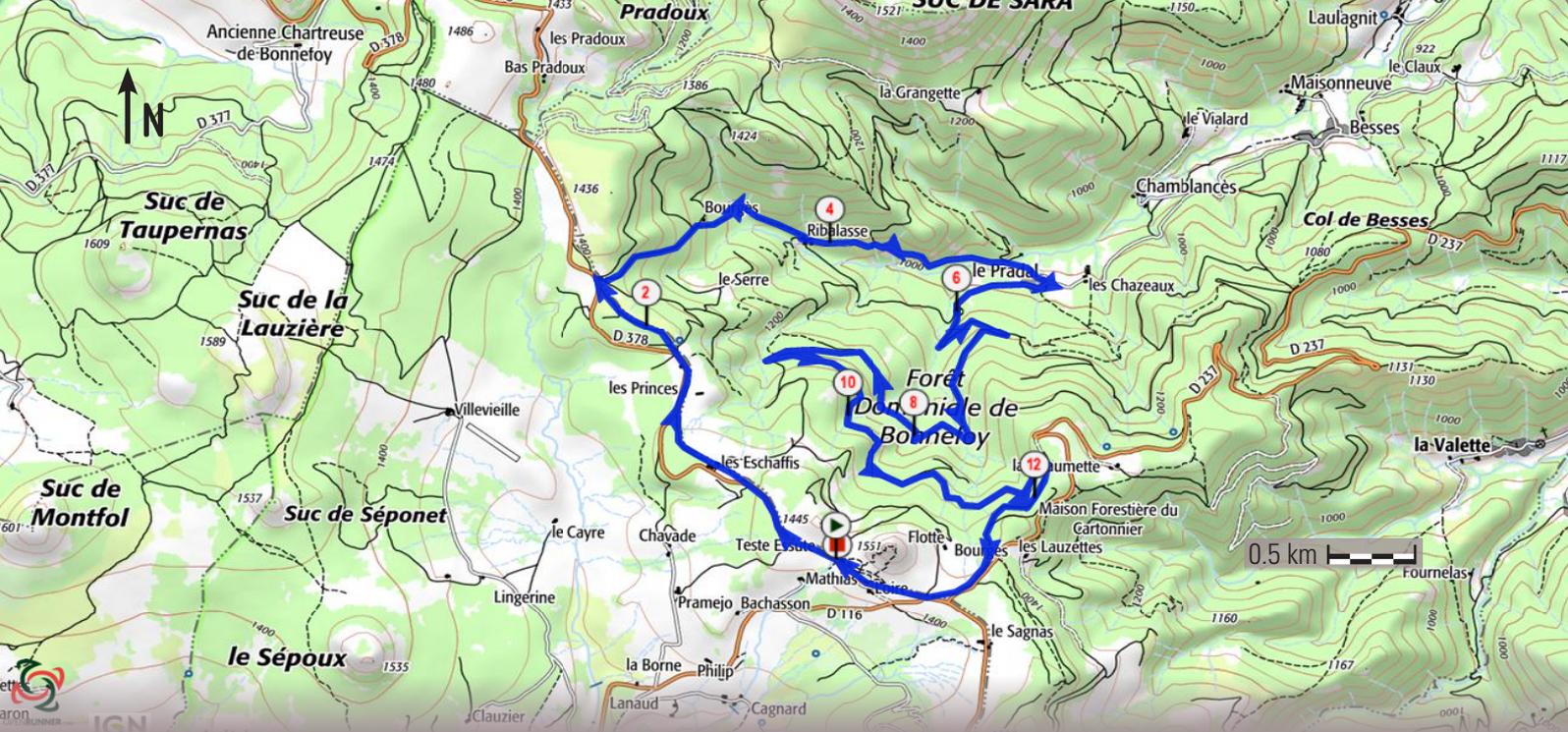


©BENOIT GILLY

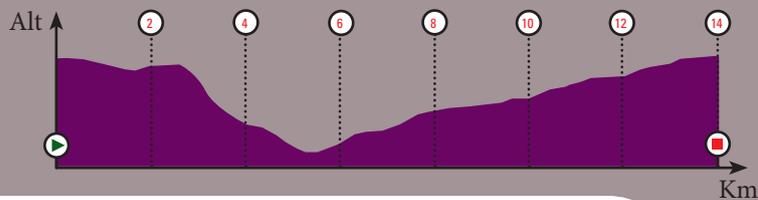
- Tour du Gerbier -

Courir autour du Mont Gerbier de Jonc et du suc de Sara, cela vaut le coup. Un parcours facile au départ avec une belle bosse et une longue remontée en deuxième partie.





Départ : Mont Gerbier de Jonc
 Arrivée : Mont Gerbier de Jonc
 Dénivelée : +500
 Altitude mini : 968mètres
 Altitude max : 1 421 mètres



- Variante -

Possibilité de faire le parcours dans les 2 sens.

GPS

(départ)
UTM

**596128-
4966258**

Infos

Traces GPS
et parcours
actualisés ici



Bons plans

Le Mont Gerbier de Jonc.
 Le suc de Sara.
 Le sentier de la Vallée du Pradal.

- Descriptif -

Partez du Gerbier de Jonc et prenez le GR qui longe la route en direction du Mont Mézenc. Les premiers kilomètres sont relativement plats et vous courez sur la ligne de crête. Au kilomètre 2,45, tournez à droite, vous n'allez pas tarder à plonger dans la vallée (suivre GRP).

La descente technique se fait sur un sentier jusqu'à Ribalasse puis sur une piste jusqu'à la rivière. Montez jusqu'au Pradal et suivez la route à droite. Vous continuez sur le sentier balisé et la longue montée vers le Gerbier commence. Le début est très agréable, il se fait dans la forêt sur sentier escarpé. Au kilomètre 7,6, vous sortez sur une piste. La pente s'atténue un peu et reste régulière pendant 5 km.

Vous évoluez sur le flanc Nord en suivant les courbures de la montagne. Un peu avant la D237, tournez à droite sur un petit sentier (km11.8). Au kilomètre 12,5, vous sortez sur le plateau avec le Gerbier de Jonc juste à côté de vous.

Vous le contournez par le Sud-Est pour regagner le départ.

- Catégorie -

Complet à partir de Cadets

- Type de séance -

Endurance,
Trail,
Seuil,
Travail de côte.

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