

Montagne ardéchoise

Terre d'entraînement

41 séances d'entraînement
pour coaches et sportifs
accomplis

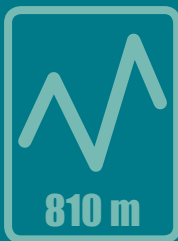
Secteur Lacs - Séance 15

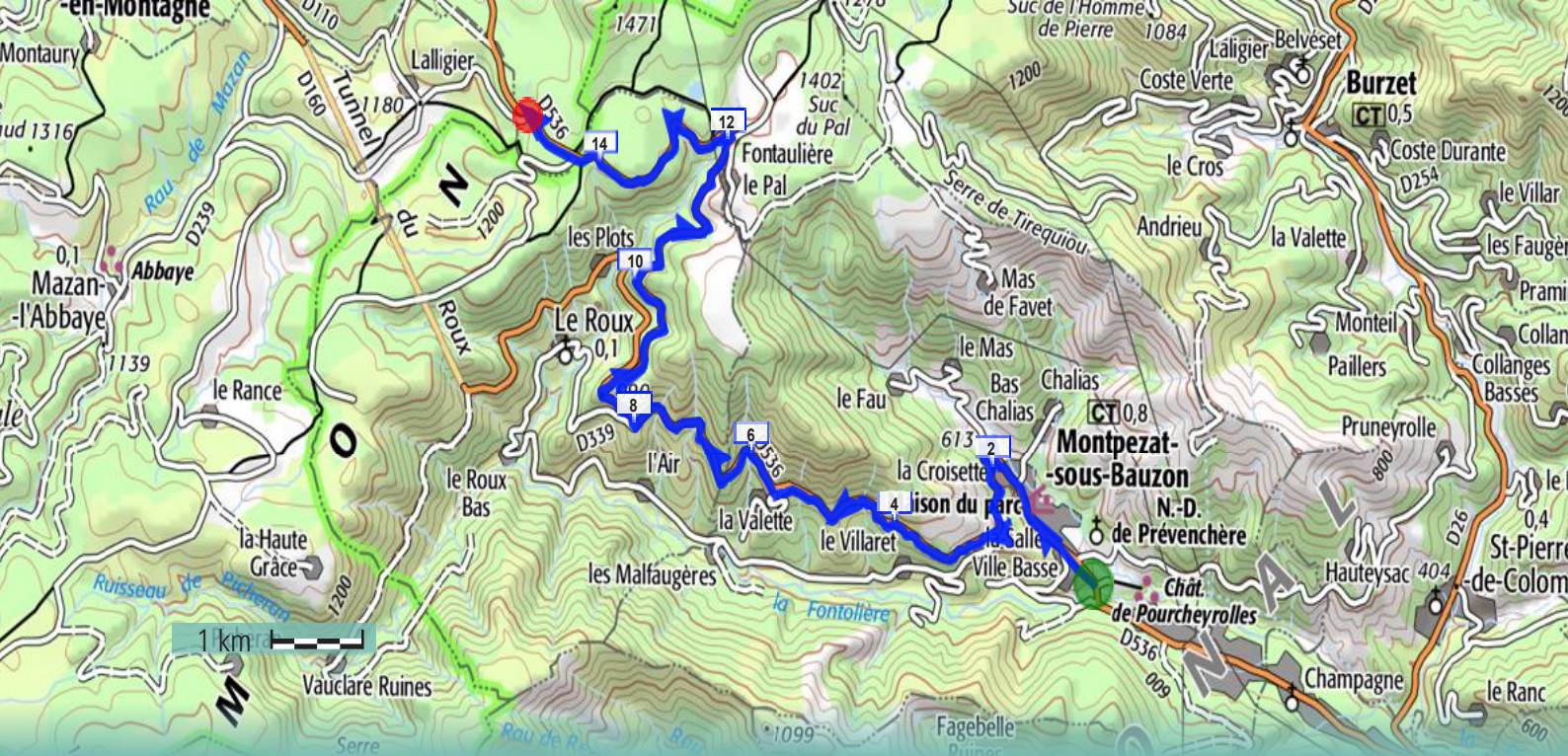


- Montée du Pal -

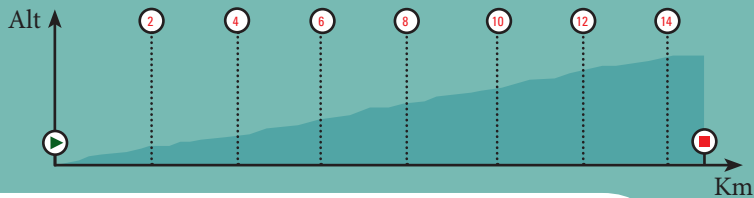
Une montée au milieu des éperons granitiques et une arrivée à la Vestide du Pal (le plus grand cratère d'Europe).

Un col soutenu avec un très bon revêtement.





- Départ :** Montpezat-sous-Bauzon
- Arrivée :** «Le Pal» Carrefour D536-D110
- Dénivelée :** +810
- Altitude mini :** 514 mètres
- Altitude max :** 1274 mètres



- Variante -

Possibilité de réduire en attaquant au milieu du col.

GPS

(départ)
UTM

**596332-
4950965**

Infos

Traces GPS
et parcours
actualisés ici



Bons plans

La Vestide du Pal (plus grand cratère d'Europe).
Le suc du Pal.
Baignade sur la Fontaulière (entre Montpezat et le Roux).

- Descriptif -

La montée du Pal commence au fond de la vallée de la Fontaulière, au village de Montpezat-sous-Bauzon. Après avoir traversé le village, la pente se raidit et cela va durer jusqu'au sommet. Sur la première moitié du col, la vue est dégagée, vous apercevez la route qui serpente au milieu des falaises. Vous êtes littéralement accrochés aux rochers.

Au carrefour de la D339, vous pouvez admirer le point de vue. Juste après (carrefour D160), restez sur le col, vous rentrez dans la forêt et un peu de fraîcheur se fait sentir. Attention les pourcentages sont encore marqués et il reste 5,5km de montée.

Au kilomètre 12 (la Fontaulière), vous êtes à l'ouverture du cratère. Prenez 5min (prendre la petite route) pour aller l'observer. Il reste 2km de pente et vous basculez sur les 800 derniers mètres de plat.

- Catégorie -

Col complet à partir de Cadets.
Départ à mi-col pour les Minimes.

- Type de séance -

Skating et classique,
Endurance force (bras jambe sur l'ensemble du col),
Chrono possible sur tout le col,
Parcours propice aux séances de seuil (3x10'...).

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.

