

SAINT-GERVAIS MONT-BLANC, DESTINATION TRAIL

SAINT-GERVAIS MONT-BLANC, DESTINATION TRAIL

LES CONSEILS DE



De préférence, travailler la montée ou la descente séparément. Possibilité de travailler en endurance à la montée en fixant une limite haute de fréquence cardiaque à 85% de votre fréquence maximale. Pour les débutants, cette zone sera atteinte en marchant et vous permettra de progresser et de voir votre progression au fil du temps.

FEUILLE DE ROUTE :

Depuis le parking de la Télécabine de Saint-Gervais, prendre le chemin piéton qui part sous les câbles. Traverser la route et suivre le sentier. Prendre à gauche sur la route nationale qui monte au Bettex puis, après 150m prendre la route de Cupelin. Suivre la route jusqu'à un bassin qui donne le point de départ du chemin à suivre jusqu'au Bettex.

Attention : nombreuses traversées de route.

Météo France : 0899 71 02 74

Secours : 112



Le but de ce parcours original entre Saint-Gervais et le Bettex est d'utiliser la télécabine afin de s'entraîner spécifiquement en montée ou en descente.

Départ : Saint-Gervais

Durée : de 25min à 1h15 en montée

Distance : 3,7km

Type : Montée ou Descente

Dénivelé : 571m

Saison : Été



© P. Joumaire



www.saintgervais.com

LÉGENDES :



Belvédère



Point information



Restauration



Point d'eau potable



Toilettes



Parking gratuit



Télécabine

