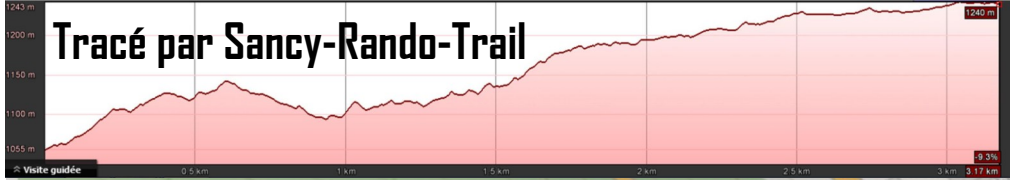
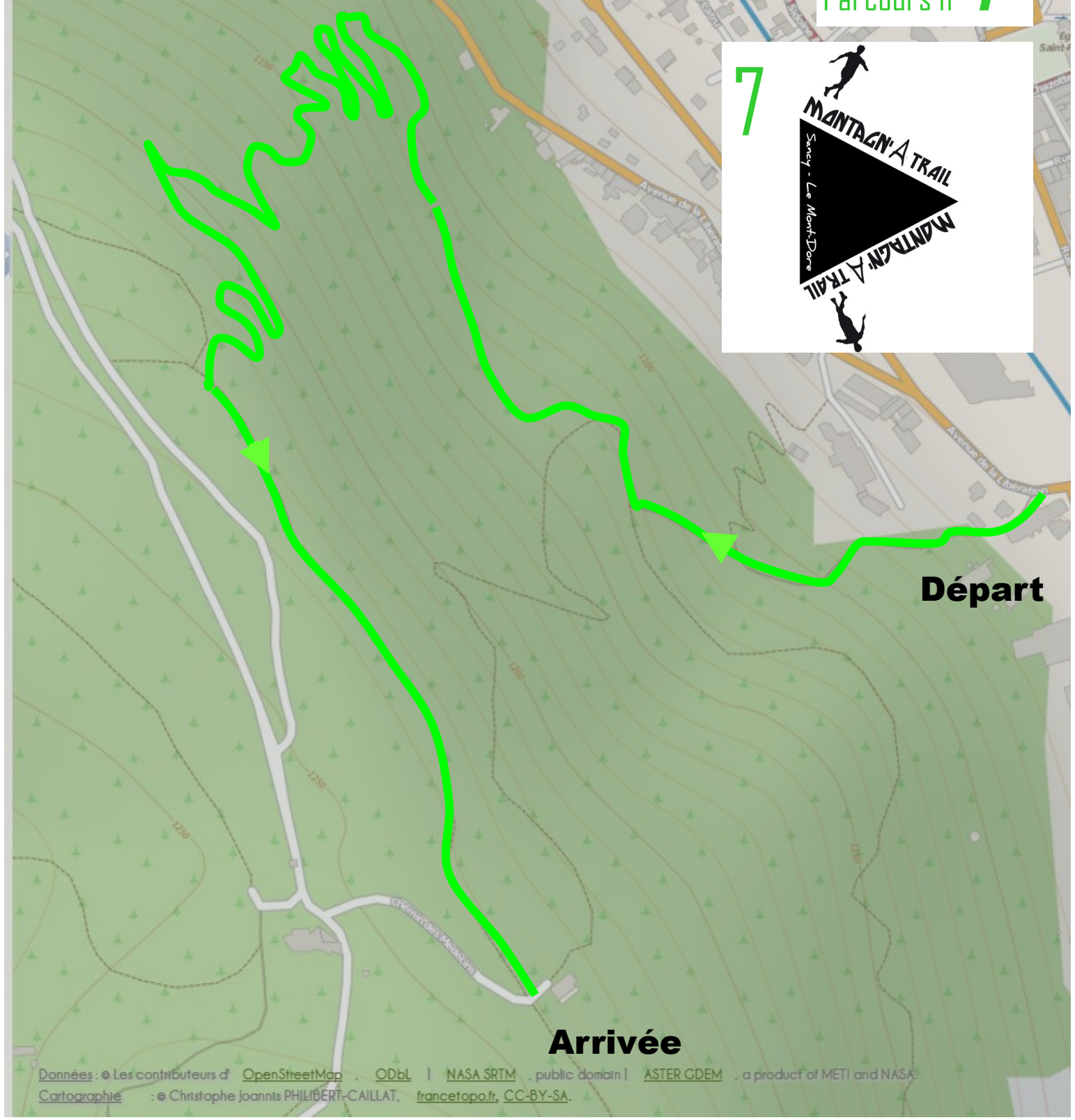




La Crève Coeur  
Montée verticale  
Niveau Vert  
2.8 km, 210 m D+



Parcours n° 7



**partie 1 :**

Un départ physique puis une montée progressive mais courte, par le chemin de « Millegouttes ».

**partie 2 :**

L'itinéraire s'assagit ensuite sur un chemin large sans difficulté, en faux plat montant.

**partie 3 :**

L'ascension débute véritablement dans cette troisième partie, sur un superbe single en lacets, qui vous amène sur le plateau, sous le salon du Capucin.

**partie 4 :**

Vous retrouver une dernière partie plus roulante en faux plat montant, jusqu'au salon du Capucin.

**Environnement**

Alternance de cheminement à l'étage montagnard ( hêtraie – sapinière). La partie intermédiaire est dense en végétation, et vous pourrez croiser, ça et là, « l'épilobe » aux vertus apaisantes ou « la reine des près » aux qualités tonifiantes. Les hêtres et les sapins jalonnant le parcours sont de dimension parfois remarquable. Vous constaterez à votre arrivée, qu'ils servent de support au parcours d'accrobranche du Mont Dore.

**Intérêt sportif**

Cet itinéraire vous permettra aisément de vous initier à la montée verticale, de par sa longueur et son profil raisonnables. Les parties techniquement faciles, sur chemins larges, alternent avec des parties plus techniques sur singles.

Aucun risque cependant compte tenu de la vitesse de déplacement, mais un prétexte, au contraire, pour travailler la tonicité et la vélocité en montée. Gardez votre rythme, relancer à votre guise, et vous constaterez que cette montée verticale n'est pas si « crève cœur » que cela !

La redescente peut se faire par le funiculaire qui vous ramènera à la station du Mont Dore.

**Ce qu ' en pense Thomas Lorblanchet**

La montée idéale pour s'acclimater à l'effort en dénivelé.

Le défi vertical pour les plus aguerris. Il est possible de s'échauffer au centre ville et de partir à l'assaut de la montée pour affoler les chronos.

