



MONTÉE AU LAC DE PLAN D'AVAL

ASCENT TO THE LAKE OF PLAN D'AVAL

Niveau / Level : 1 2 3 4

Départ / Start point : Modane Gare (1060 m)

Arrivée / Finish point : Aussois (2000 m)

Distance : 14,5 km

Dénivelé + / Height gain : 945 m

Dénivelé - / Height loss : 10 m

Fréquentation / Traffic levels : Faible / Light

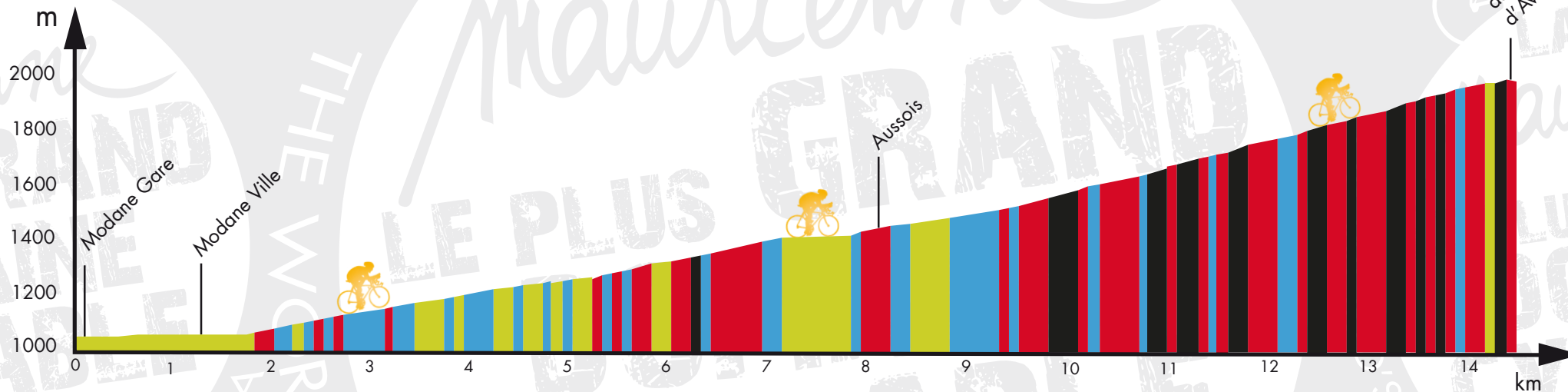
f t @cyclomaurienne

Instagram #VeloMaurienne #cyclomaurienne

YouTube Destination Maurienne

Légende du profil / Profile legend :

< 5 % < 7 % < 10 % > 10 %



Niveau / Level :

1 Parcours facile, de courtes distance (< 30 km), hors des grands axes, sans côte soutenue (< 300 m de dénivelé).
Easy and short routes (< 30 km) that avoid main roads and long climbs (< 300m of height gain)

2 Parcours à profil vallonné pouvant comporter de fortes côtes (< 600 m de dénivelé positif cumulé).
Undulating routes. Any steep climbs are short (< 600 m of height gain)

3 Parcours difficile avec des côtes pouvant atteindre des pourcentages importants (< 1000 m de dénivelé).
Difficult itinerary with steep climbs (< 1000 m of height gain)

4 Parcours difficile avec des côtes pouvant atteindre des pourcentages importants (< 1000 m de dénivelé).
Difficult itinerary with steep climbs (< 1000 m of height gain)