

# MONTÉE À MONTDENIS

## ASCENT TO MONTDENIS

Niveau / Level : 1 2 3 4

Départ / Start point : Saint-Jean-de-M<sup>ne</sup> (570 m)

Arrivée / Finish point : Montdenis (1455 m)

Distance : 21,4 km

Dénivelé + / Height gain : 1020 m

Dénivelé - / Height loss : 135 m

Fréquentation / Traffic levels : Faible / Light

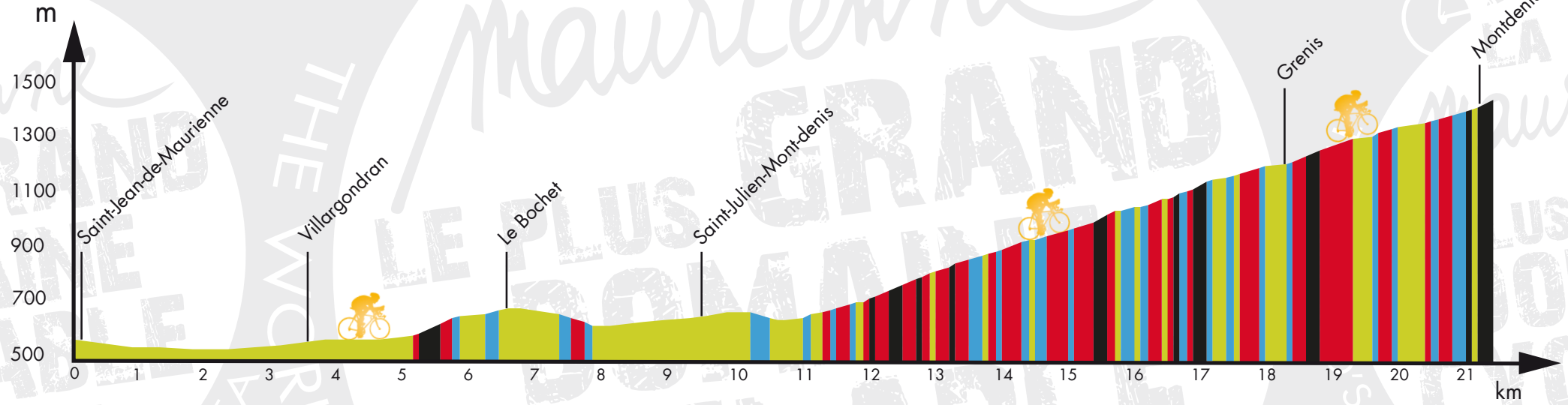
f t @cyclomaurienne

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)