



COL DE LA CROIX DE FER (EST)

COL DE LA CROIX DE FER (EAST)

Niveau / Level : 1 2 3 4

Départ / Start point : St-Jean-de-Maurienne (570 m)

Arrivée / Finish point : Col de la Croix de Fer (2067 m)

Distance : 29,3 km

Dénivelé + / Height gain : 1620 m

Dénivelé - / Height loss : 130 m

Fréquentation / Traffic levels : Élevée / Heavy

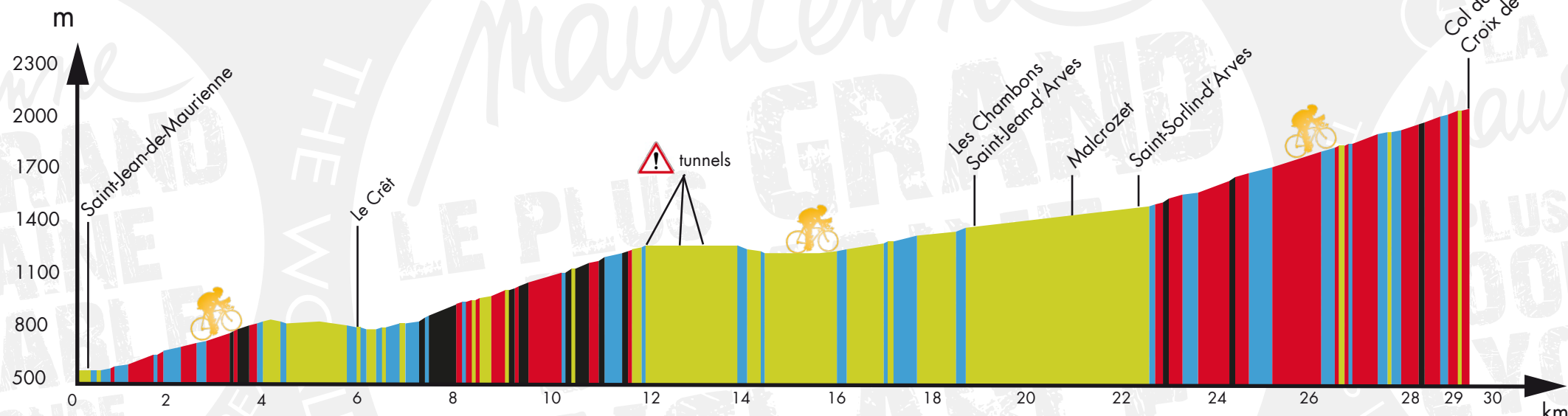
f t @cyclomaurienne

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)