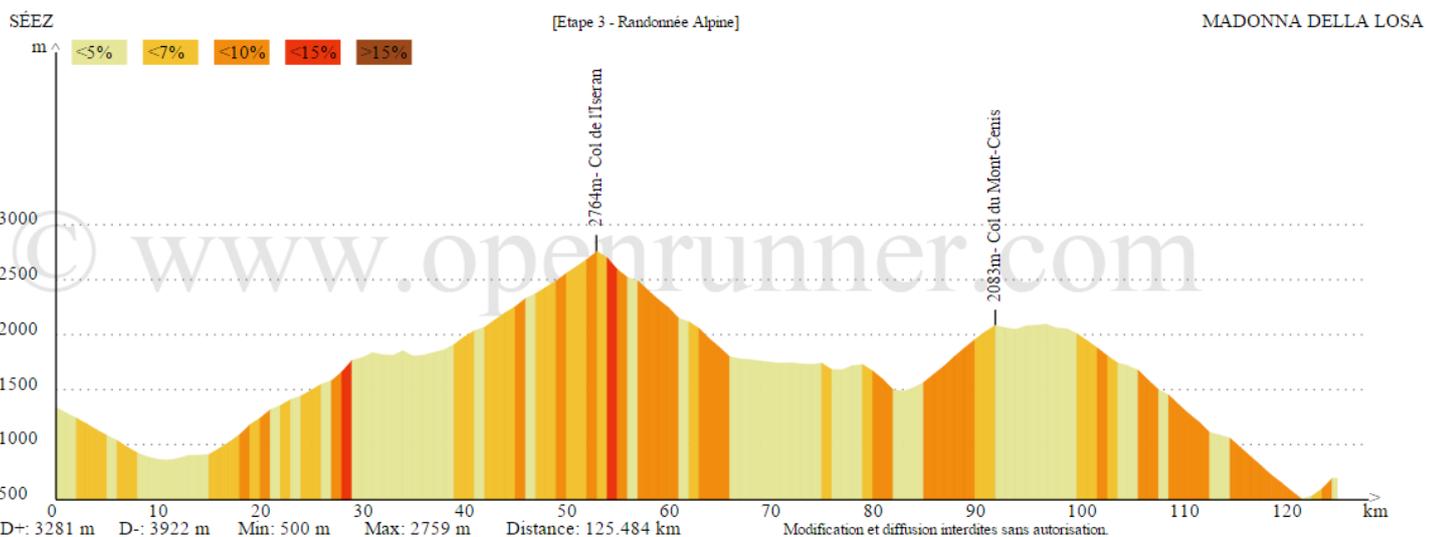
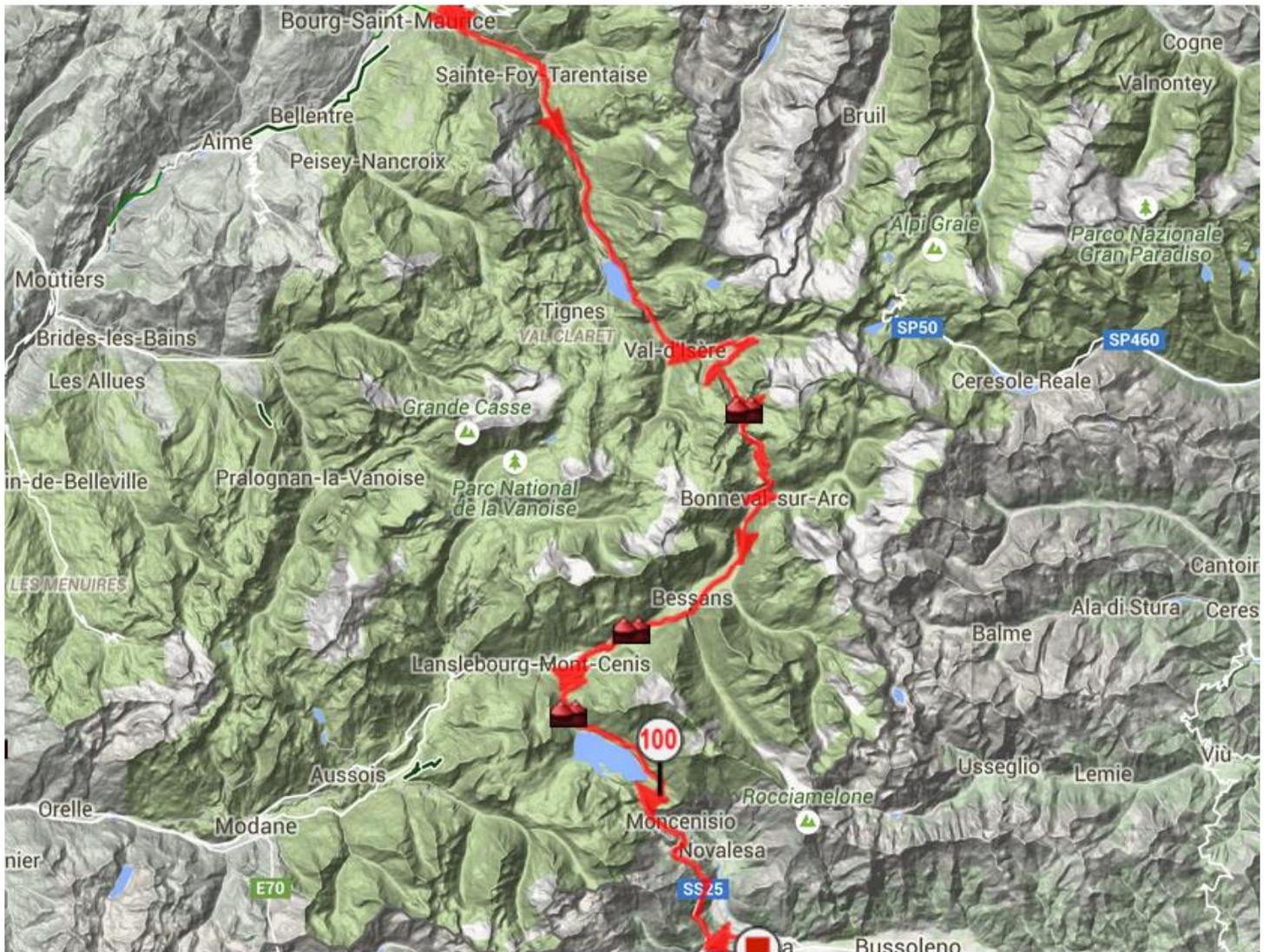


# La Randonnée Alpine – Etape 3

Sééz - Suza

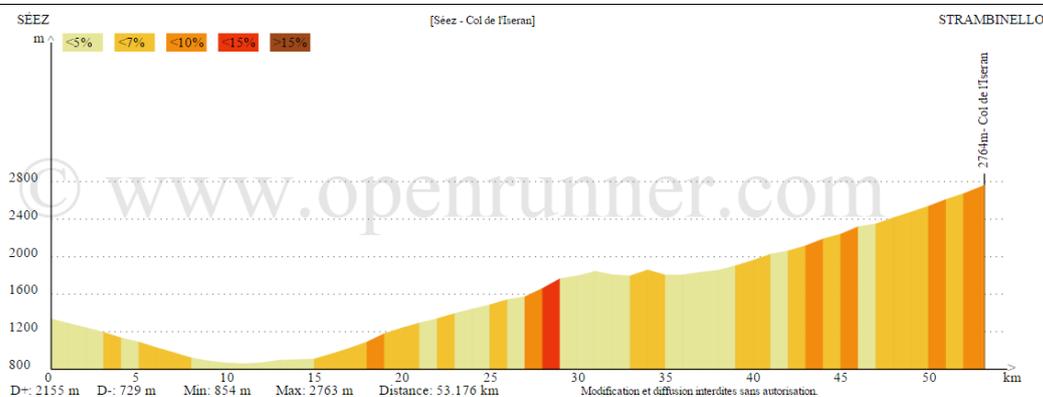
125,48 km - Dénivelé 3281m



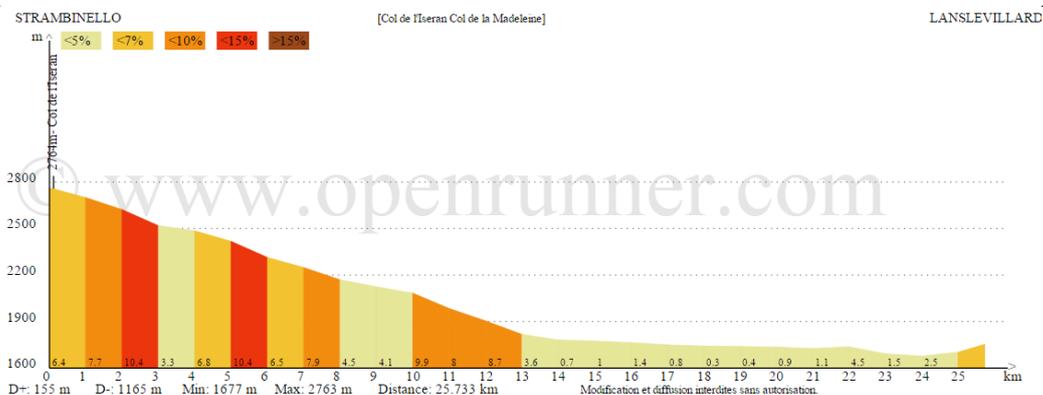
**Séez /Col de l'Iseran :**

30.72 km  
 Dénivellation (+) 2155 m  
 Dénivellation (-) 729 m  
 Durée estimée\*  
 ≈ 4h00'

**Attention Contrôle  
 obligatoire col de l'Iseran**

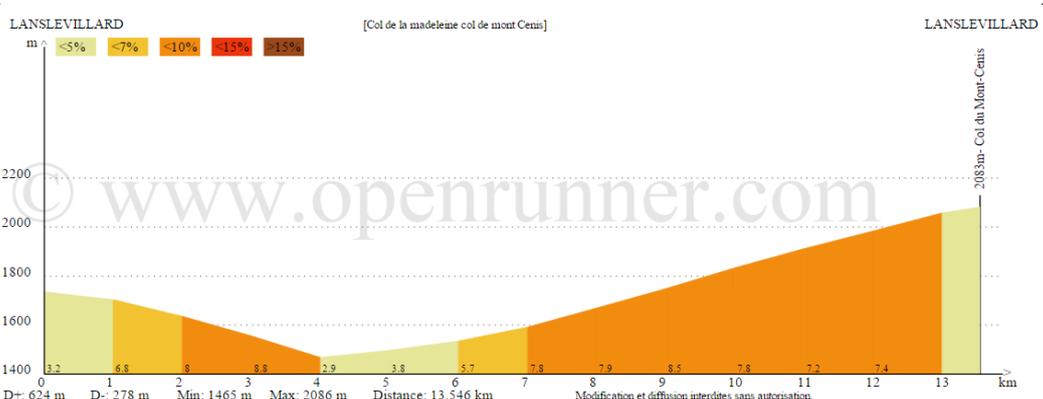
**Col de l'Iseran /Col de la Madeleine :**

25.733 km  
 Dénivellation (+) 155 m  
 Dénivellation (-) 1165 m  
 Durée estimée\*  
 ≈ 0h40'

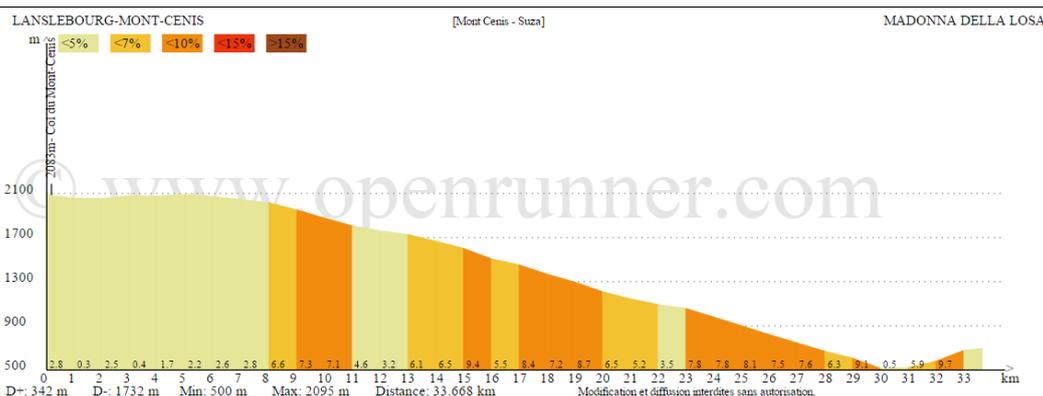
**Col de la Madeleine /Col du Mont Cenis :**

13.546 km  
 Dénivellation (+) 624 m  
 Dénivellation (-) 278 m  
 Durée estimée\*  
 ≈ 1h05'

**Attention Contrôle  
 obligatoire col du Mont  
 Cenis**

**Col du Mont Cenis /Suza :**

13.546 km  
 Dénivellation (+) 342 m  
 Dénivellation (-) 1732 m  
 Durée estimée\*  
 ≈ 0h50'



(\* )50 km/h dans les descentes et 10 km/h en ascension

**Total environs 5h50'**

### Etape 3 – Séez / Suza

