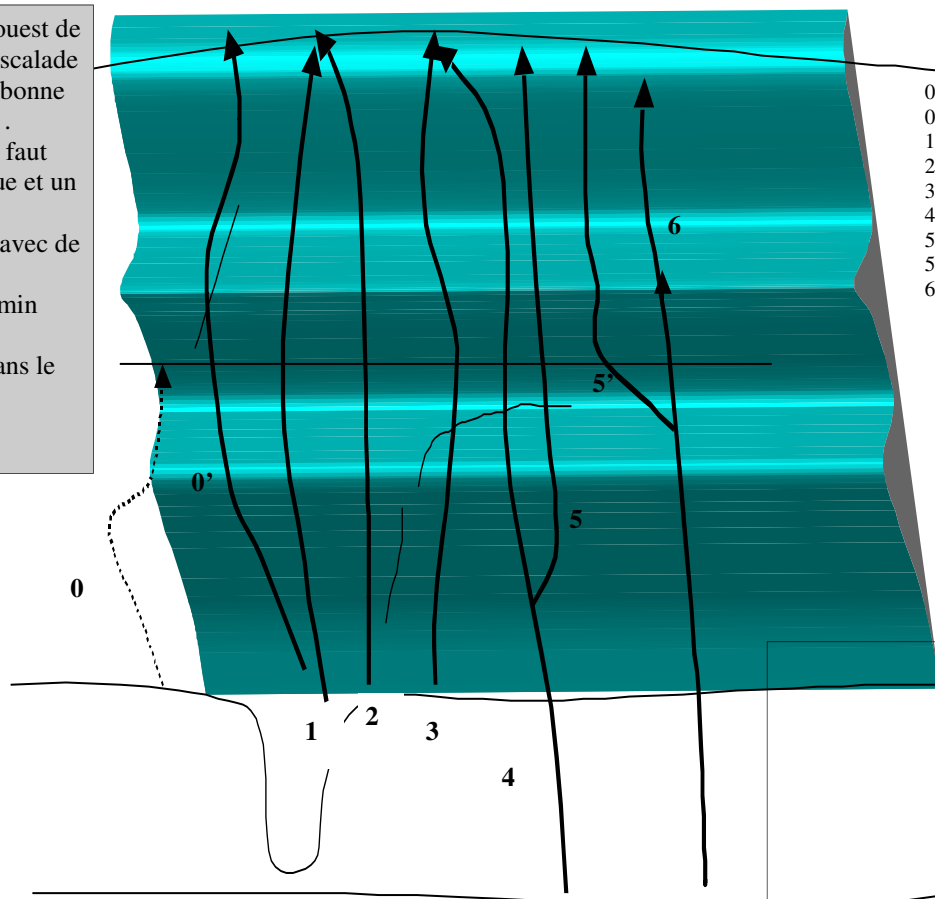


# secteur gauche des monts le seigneur des abdos

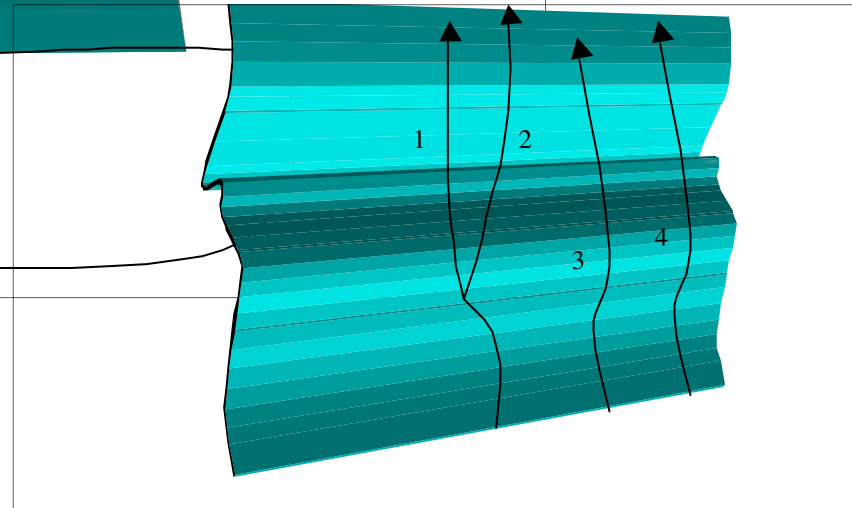
Un secteur Nord ouest de 25 à 36 mètres d'escalade sur du cailloux de bonne qualité (Ah voir !).  
Une escalade ou il faut être rusé, technique et un brin bourrin.  
Degaines : 17/18 (avec de grandes paires)  
Cordes 70 mètres min (Soyez vigilant)  
Cailloux moyen dans le bas.



- 0 nymphe sanguine
- 0' hello le nain
- 1 1 trolls pour monter
- 2 3 doigté elfique
- 3 pompe à gnome
- 4 biceps d'ork
- 5 tais toi quand tu voles
- 5' loup gars ou es tu !
- 6 roi des alcolos des cavernes

- ? 7c (3 pas dont le dernier ....)
- \* 7b+ (beau cailloux // 2 eme réta dur)
- \*\* 7a (parfait pour la chauff)
- \*\*\* 7b (+) (un must ; varié)
- \*\*\*\* 7b (conti)
- \*\*\* 7c+ (réta du toit hard)
- \*\*\* 7b (+) (attention au tirage)
- \*\* 6b+ // 7b (conti + 2 rétas pénibles)

- |                                 |     |      |   |
|---------------------------------|-----|------|---|
| 1 le seigneur des abdos kro     | **  | 7b + | (varié // dur en haut // attention au tirage) |
| 2 des abdos pour faire le beaux | **  | 7c   | (section dur à la colo)                       |
| 3 triceptératos                 | **  | 7c+  | 3 sections                                    |
| 4 biceps du soir                | *** | 7c   | bombé hard                                    |

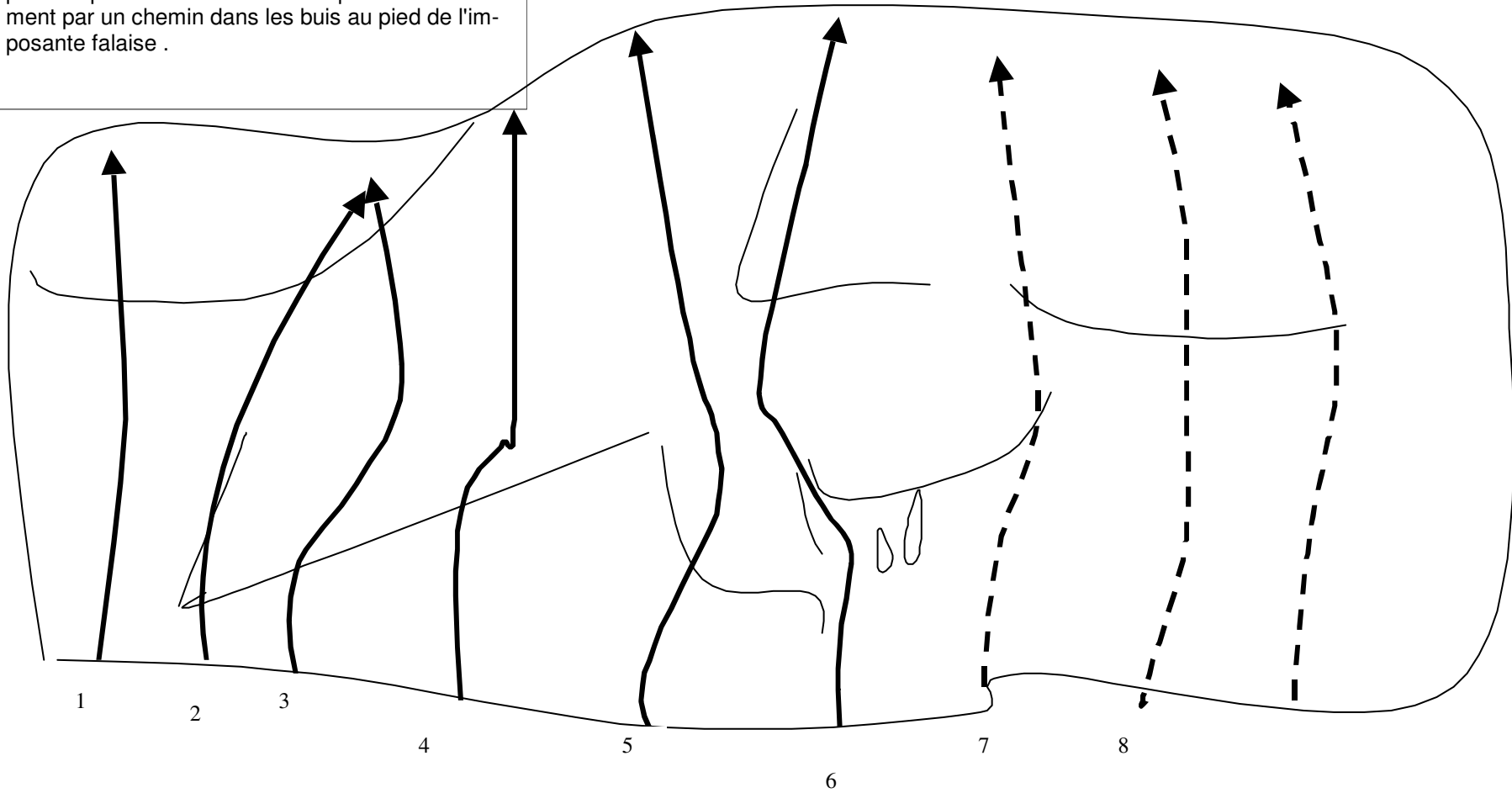


Secteur gauche  
Combe au nord en arrivant

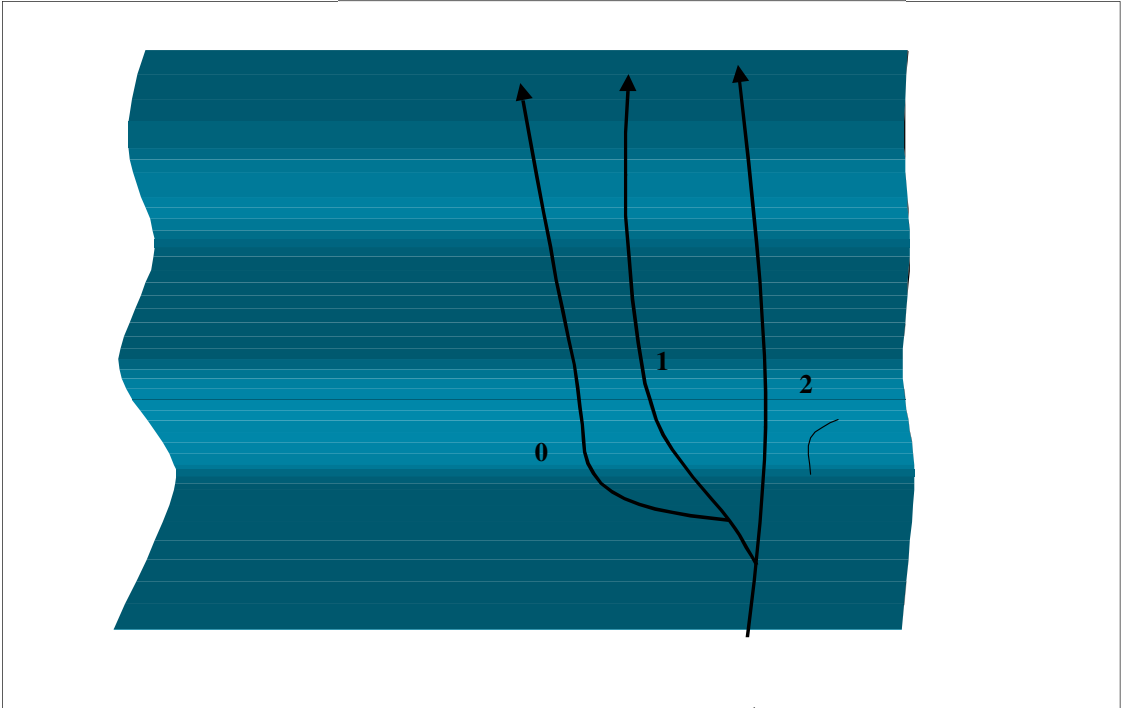
Accès :

l'accès : parking au col puis via le chemin des monts sur la gauche ; à la 2ème épingle prendre sur la droite un sentier qui mène en 5' au 1er secteur non référencer sur le topo puis continuer en passant par le bord de la falaise qui mène directement par un chemin dans les buis au pied de l'imposante falaise .

1 naze goal	4 *	trop facile
2 gobe ligne	6b+ **	petits pas vicieux en travers
3 hobit petite	7a ***	intense / pas sur croute
4 freudon la sique	7b ***	super classe et bien boeuf
5 Mordur ou je fais un malheur	7b *	section dynamic
6 Easyledur	7b+ *	sordide déséquilibre sur verticales...
7 dragon fire	6c *	un pas à la sortie du toit
8 anneau maléfique	7c **	2 dont sections

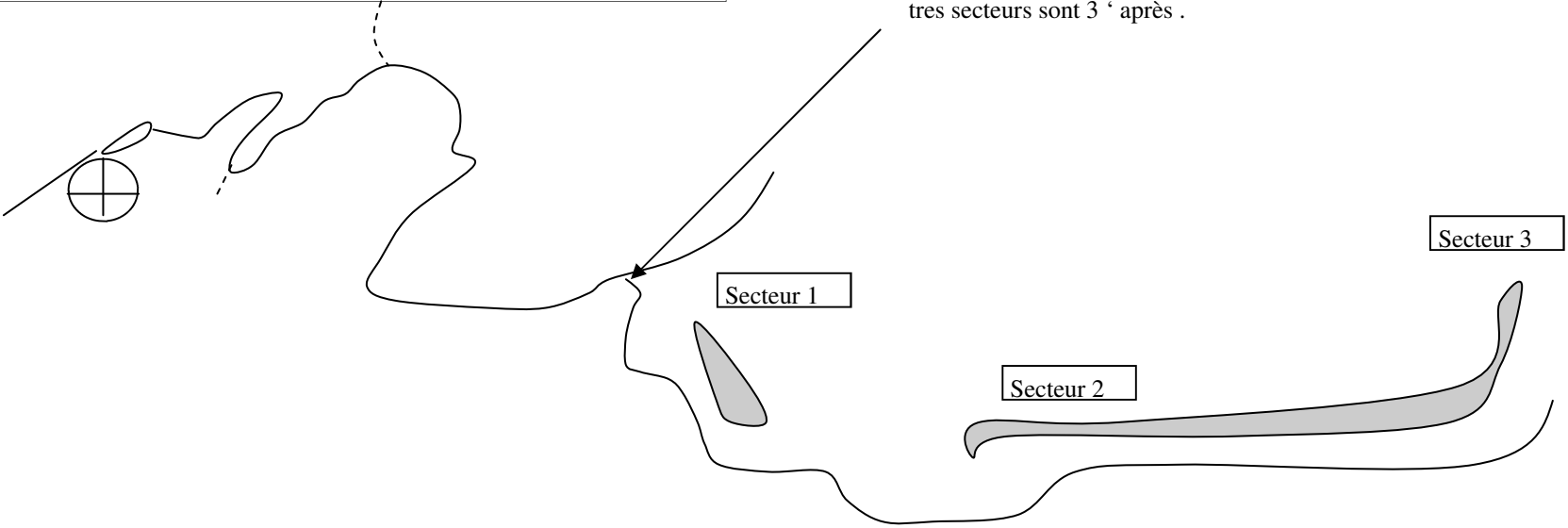


Secteur droite



1 pisse partout	7 c
2 un ange se prelasse ***	7b + (intense au réta )

Plan d accès général



Secteur 1

Secteur 2

Secteur 3