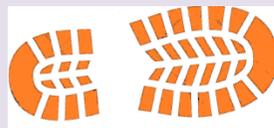
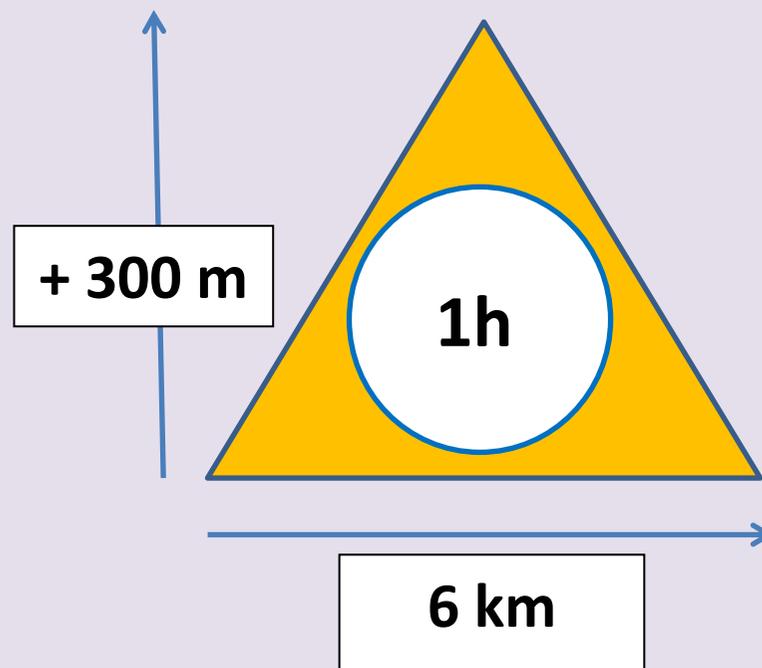
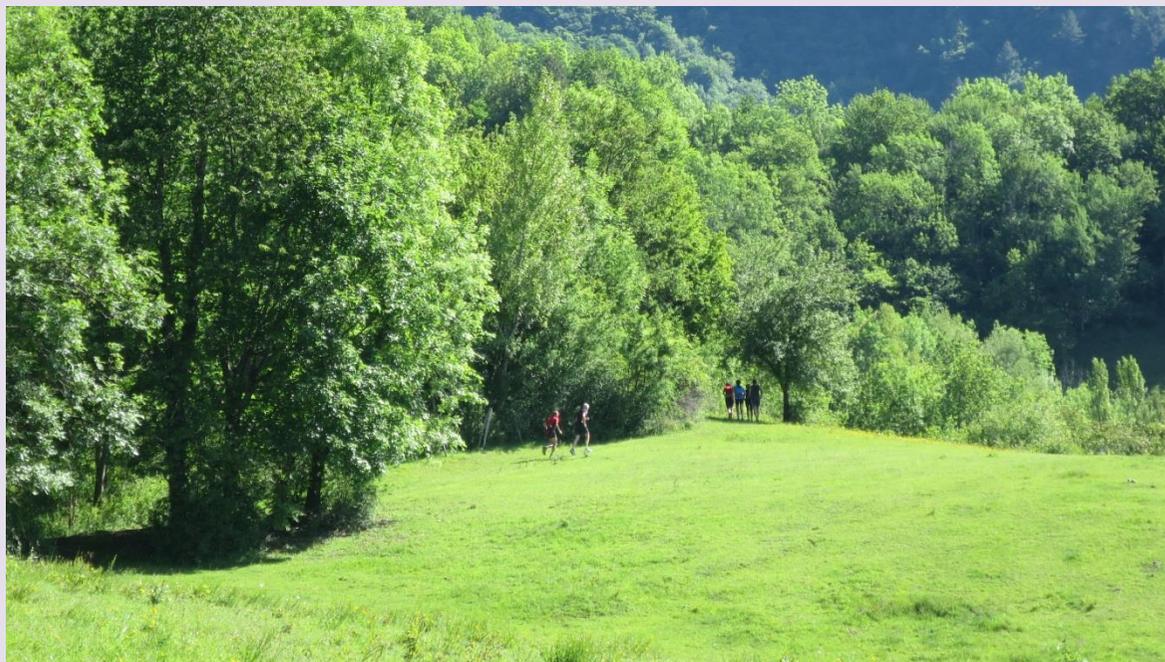


CIRCUIT TRAIL DE LA DIGUE



balisage orange



Ce circuit vous emmène sur les hauteurs du village par les hameaux et vous fait traverser la digue érigée en 1994 suite aux éboulements rocheux qui ont menacé la localité des Garniers. Le chemin agricole est très roulant. Il vous conduit ensuite à la route du col du Frêne puis vous ramène au village après le passage du Gargot, ruisseau qui prend sa source dans les pentes de l'Arclusaz.

Itinéraire : **D** : Départ du Gymnase, monter par le chemin des Aubépines, traverser la D101b, continuer vers la Montaz, **(1)** tourner sur la gauche sur 100 m puis prendre à droite le chemin qui **(2)** traverse le Gargot (ruisseau) en direction des Neples. Aux Neples, prendre en contrebas un chemin agricole qui devient goudronné et **(3)** parvient aux Sandres. Traverser la route et la remonter pour prendre en face le chemin de la Jacquette (direction les Grangettes) sur 400 m. **(4)** Au réservoir d'eau, monter par le chemin bétonné à votre droite sur 30 m et obliquer vers la gauche par un sentier pour rejoindre **(5)** un croisement de 4 routes. Emprunter le sentier qui monte le long du banc en bois. **(6)** A Roissarvaz, prendre la route sur votre droite. Au virage en épingle, prendre le sentier à droite. Traverser la digue par la droite et suivre le balisage (bien refermer les barrières) **(7)** jusqu'aux ruines de Grange Colon. Continuer à droite en direction de la Plantaz.

(8) Au croisement avec la route du col du Frêne, rester sur le bord et descendre dans le virage en épingle. Au niveau du chemin des Baujus, descendre à l'aplomb à partir du poteau électrique.

Ralentir car le chemin est étroit et débouche sur une pente raide surplombant la route.

Longer encore la route jusqu'au hameau de la Chenolaz situé sur votre droite. **(9)** Descendre par le sentier entre les maisons, il vous ramène vers le chemin agricole que vous avez emprunté à l'aller. Suivre les indications de retour vers le gymnase.

Parcours en allure randonnée = 1h30

Numéro d'urgence = **112**

Itinéraire à télécharger en format PDF et GPS sur :

Site de l'APA : <http://www.ap-arclusaz.fr>

Rubrique : Parcours TRAIL



Ce document a été édité avec le concours de l'APA. Nous contacter : apa.info@orange.fr

L'Amicale Pédestre de l'Arclusaz est une association sportive créée en 2000.

L'activité principale de l'APA est la pratique de la course à pied et plus particulièrement du Trail (course et marche rapide sur les sentiers et chemins). Basée à Saint Pierre d'Albigny, sur le piémont du massif des Bauges, le terrain de jeu est varié et très plaisant.

L'APA propose des entraînements de groupe, des sorties sur des courses locales ou plus lointaines, des animations diverses (week-end courses et tourisme, activités sportives diverses).