

## URGENCES



### N° D'APPEL D'URGENCE : 112

Pour contacter les secours, composer le n°112.

Donnez des informations claires et précises :

- Le numéro de téléphone du poste d'où vous appelez
- Le motif de l'appel  
(chute - plaie - malaise - maladie - piqûre/morsure)
- La localisation de l'accident  
(Commune/Lieu-dit, Altitude, Point caractéristique)
- L'heure de l'accident



## Circuit de la Croix-Fry

*Ce circuit ajoute au Tour de la Tournette, une montée à La Clusaz et la très belle descente du col de la Croix-Fry (1477 m), avec sa plongée en lacets serrés sur Manigod (où est né le célèbre cuisiner Marc Veyrat). Cette partie est faisable sans l'autre sens pour les plus sportifs.*

Point de départ : **Anancy / Thônes, Faverges, 450m**

Distance : **93km**

Altitude maximale : **1470m**

Dénivelé total : **1270m**

Pratique :

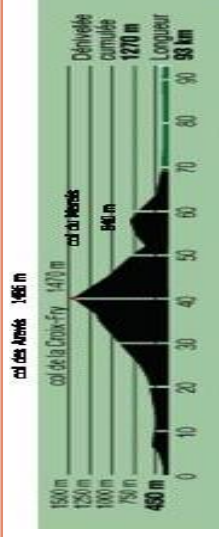
Difficulté :

### Accès

RIS d'information avec plan des itinéraires devant la Préfecture, Office de Tourisme à proximité et parkings payants. Accessible facilement depuis la gare (500 m).

# Circuit de la Croix-Fry

## Profil de l'itinéraire



## Itinéraire

Sens de parcours : aiguilles d'une montre. Repères et connexions : Anney-le-Vieux ; Alex (séparation avec le Tour du mont Veyrier n°2) ; Thônes (séparation avec le Tour de la Tournette n°3) ; St-Jean-de-Sixt (séparation avec le Tour de Bargo n°44 et le Tour des Gilères n°45) ; La Clusaz (séparation avec la Traversée Aravis / Arly n°47). Descriptif : Vous avez aimé le Tour de la Tournette ? Alors vous adrez le Circuit de la Croix-Fry ! En effet, aux charmes du premier (avec la pause à ne pas manquer au cœur de Thônes) s'ajoute le passage par La Clusaz (seconde pause obligatoire !) avec la majestueuse vision panoramique de la chaîne des Aravis puis la belle descente sud-ouest du col de la Croix-Fry. Si vous souhaitez une version plus athlétique de ce circuit, vous pouvez tout simplement inverser la montée au col à partir de Thônes, en la prenant dans le sens inverse des aiguilles de la montre. Les choses deviennent alors plus sérieuses : 850 m de dénivelé sur 13 km, dont 7 km au-dessus de 7%, avec 1 km à 9,2 %. On retendra que Laurent Jalabert et Lance Armstrong y passèrent en fête, respectivement en 97 et en 2004. A faire le matin, avant que le soleil ne plombe !

