

Contacts utiles

Le Col de Porte est un site très apprécié des familles et des amoureux de la nature. Forte d'entrée du massif de la Chartreuse et de son Parc naturel régional à seulement 20 minutes du centre de Grenoble, c'est un point de départ idéal pour la randonnée et toutes autres activités de plein air au cœur d'une nature sauvage et de sa forêt d'exception.

Bienvenue sur le secteur du Col de Porte



5 Col de Porte
 Sarcenas
 Grenoble-Alpes Métropole

Plan des itinéraires de TRAIL



Itinéraires permanents de Trail en Isère



Itinéraires permanents Grenoble-Alpes Métropole



Accès

D Le point de départ se fait : de la Prairie du Col de Porte (panneau au départ de la route du Charmant Som)

Les réseaux TAG et Transisère mettent à votre disposition plusieurs lignes de transports en commun permettant de rejoindre le point de départ.

> Flexo 62 : arrêt Col de Porte

Calculez votre itinéraire de transports en commun et consultez le plan des pistes cyclables sur : www.metromobilite.fr



Signalétique et balisage

Balisage Trail indiquant la direction à suivre aux carrefours des itinéraires

itinéraire **FACILE** 1
 itinéraire **MOYEN** 2
 itinéraire **DIFFICILE** 3

> Le calcul de la difficulté de chaque parcours prend en compte la longueur, le dénivelé positif, le plus grand dénivelé continu positif ou négatif ainsi que la technicité du terrain.

> Les itinéraires suivent le réseau de randonnée pédestre et les balises Trail sont apposées sur les poteaux directionnels. En plus de la signalétique spécifique Trail, orientez-vous grâce aux indications de direction et aux balises sur le terrain.

indication de direction : direction principale et distance prochain carrefour et distance	indication de localisation : nom et altitude du lieu-dit	Grande Randonnée	Grande Randonnée de Pays	Promenade et Randonnée
		Mont Rolland alt. 410 m	BRIÉ	Haut Brié
Continuité				
Changement de direction				
Mauvaise direction				

Règles de sécurité

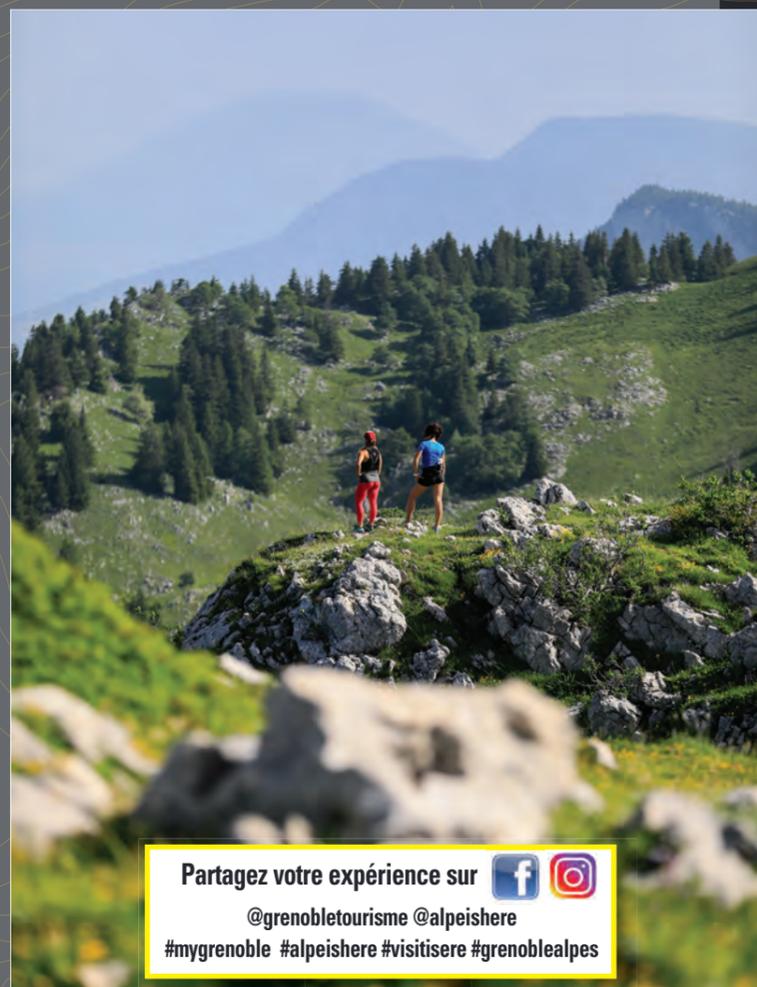
- > Vous empruntez ces parcours sous votre propre responsabilité. Choisissez l'itinéraire adapté à vos capacités physique et technique.
- > Renseignez-vous sur les conditions météorologiques avant de partir. En cas de mauvais temps, reportez votre sortie.
- > Respectez les propriétés privées.
- > L'application Suricate permet de signaler les problèmes que vous rencontrez quand vous pratiquez un sport de nature (erreur de balisage, besoin de sécurisation, conflit d'usage...), n'hésitez pas à l'utiliser.

Recommandations

- > Ramassez vos déchets, ne laissez rien sur site.
- > Respectez la faune et la flore, restez sur le sentier.
- > Vous êtes dans un espace partagé aux pratiques multiples. Pour le bien-être de chacun, soyez attentifs aux autres usagers.

Secours

- > En cas de problème, appelez le 112 et donnez la position précise de l'accidenté.



Partagez votre expérience sur
 @grenobletourisme @alpeishere
 #mygrenoble #alpeishere #visitisere #grenoblealpes

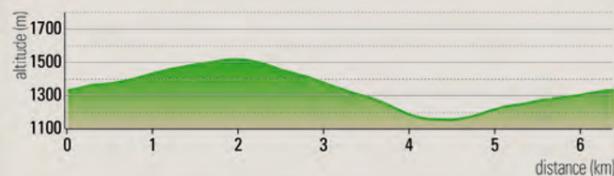
5 Le Col de Porte

Sarcenas

1 Itinéraire FACILE

Un itinéraire bien ombragé très agréable en été ! Prendre le sentier balisé direction «la Pinéa». Suivre ce sentier jusqu'au lieu-dit les Frettes. C'est à cet endroit que vous avez la possibilité d'emprunter la variante aller-retour menant à la Pinéa grâce à un petit single puis quelques rochers à «escalader» avant de rejoindre le sommet. Vous redescendrez ensuite jusqu'au lit de la rivière avant de remonter sur Gervais, puis de rentrer sur le Col de Porte par Le Mauchon.

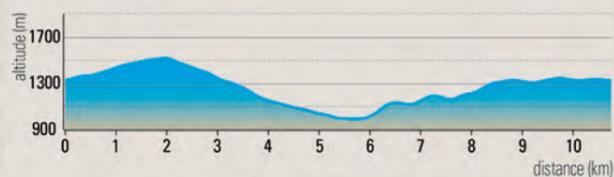
DISTANCE	6,6 km
DÉNIVÉLÉ POSITIF	195 m
PT HAUT/PT BAS	1150 m / 1530 m
TECHNICITÉ	Aucune



2 Itinéraire MOYEN

Itinéraire identique au facile jusqu'à Gervais puis direction le Crêt et Sarcenas. Vous continuez sur Le Fa et bifurquez direction le Col de Bens puis Bens. Passage en crête direction le Col de Palaquit emprunté par les coureurs du Tour de France en 2014, puis Appanon. On remonte ensuite sur le Col de Porte. Les sentiers peuvent être boueux après une bonne journée de pluie.

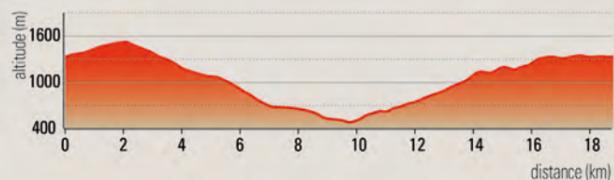
DISTANCE	10,8 km
DÉNIVÉLÉ POSITIF	577 m
PT HAUT/PT BAS	1000 m / 1530 m
TECHNICITÉ	Faible



3 Itinéraire DIFFICILE

Itinéraire commun avec les deux premiers mais à partir du lieu-dit le Crêt, laissez-vous descendre à Maubuisson, puis jusqu'au Château à Quaix-en-Chartreuse. Profitez d'un point d'eau dans le village avant de remonter sur le Pont de Vence. Gardez du souffle pour remonter et rejoindre l'itinéraire bleu à Le Fa. Une variante vous permet de faire l'aller-retour à l'Écouteux depuis le col de Bens pour une vue à couper le souffle au sommet.

DISTANCE	18,5 km
DÉNIVÉLÉ POSITIF	1057 m
PT HAUT/PT BAS	520 m / 1530 m
TECHNICITÉ	Faible



Aller-Retour vers La Pinéa

DISTANCE	+ 2 km
DÉNIVÉLÉ POSITIF	+ 241 m

Aller-Retour vers L'Écouteux

DISTANCE	+ 3,8 km
DÉNIVÉLÉ POSITIF	+ 296 m

