

## SAINT-GERVAIS MONT-BLANC, DESTINATION TRAIL

## SAINT-GERVAIS MONT-BLANC, DESTINATION TRAIL

### LES CONSEILS DE



Il est important de rester concentré sur les sentiers et le balisage en montée comme en descente. Penser à profiter des quelques parties plus roulantes pour bien boire et vous alimenter.

Garder un peu de jus pour le final assez dur.

### FEUILLE DE ROUTE :

Depuis Saint-Nicolas, prendre le chemin en face de l'église à côté de la salle communale. Ce chemin vous emmène jusqu'aux Trombères en passant par le Plateau de la Croix et Les Plans. Puis, on remonte par Montivon et les Toilles jusqu'au Prarion. Ensuite, direction Miage par Bionnassay et le Col de Tricot, avant de redescendre à Tresse et de remonter sur le Planay pour rejoindre votre point de départ.

[www.lamontagnhard.com](http://www.lamontagnhard.com)

Météo France : 0899 71 02 74

Secours : 112



La petite sœur de l'ultra-trail « La Montagn'hard » en garde toutes ses caractéristiques. Les plus jolis sentiers autour de Saint-Gervais sont emprunter et un panorama splendide sur le massif du Mont-Blanc nous émerveille tout au long du parcours.

Départ : Saint-Nicolas

Distance : 40km

Dénivelé : 3 500d+

Type : Boucle

Durée : de 4h à 12h

- 4h05 Sébastien CHAIGNEAU (2012)

- 5h21 Juliette BENEDICTO (2012)

Saison : Été



© P. Joumaire

# LÉGENDES :



Belvédère



Point information



Restauration



Point d'eau potable



Toilettes



Parking gratuit

