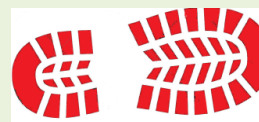
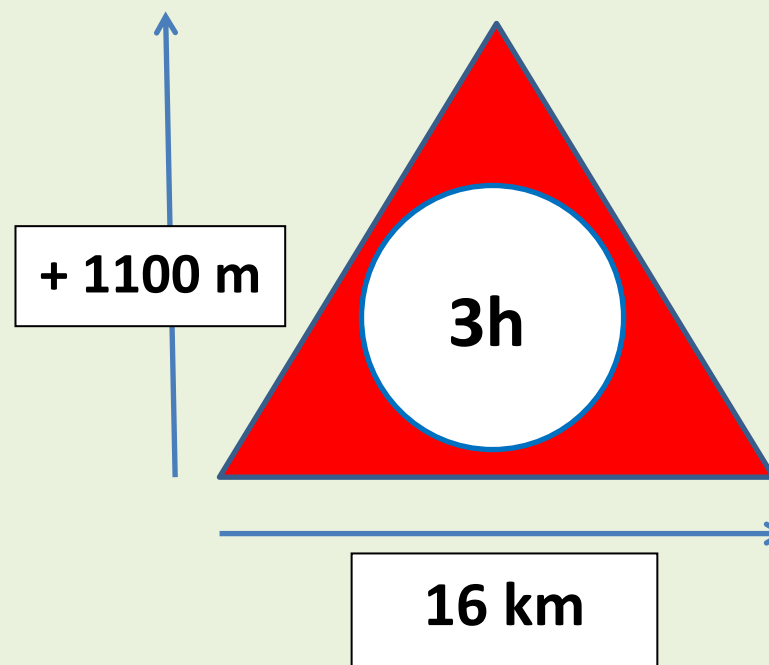
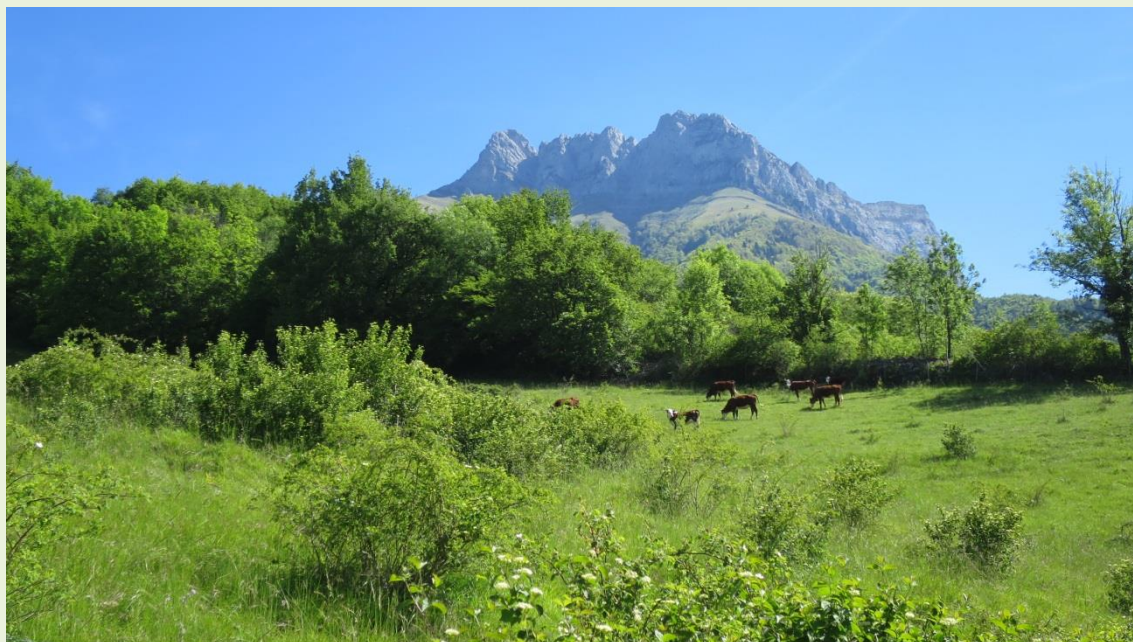


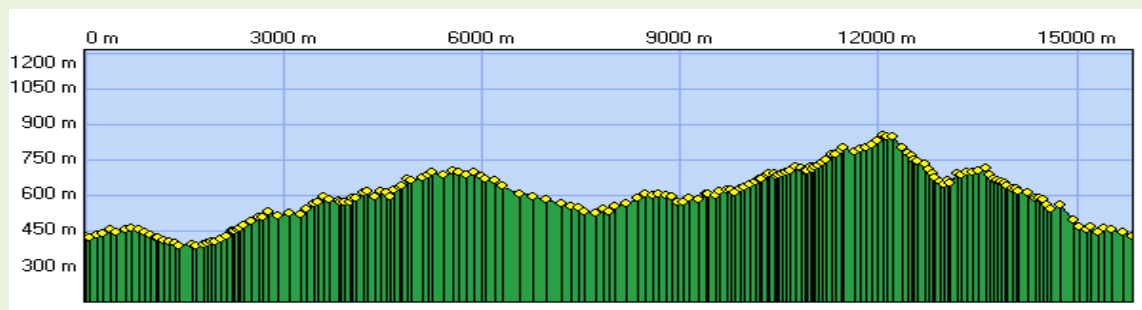
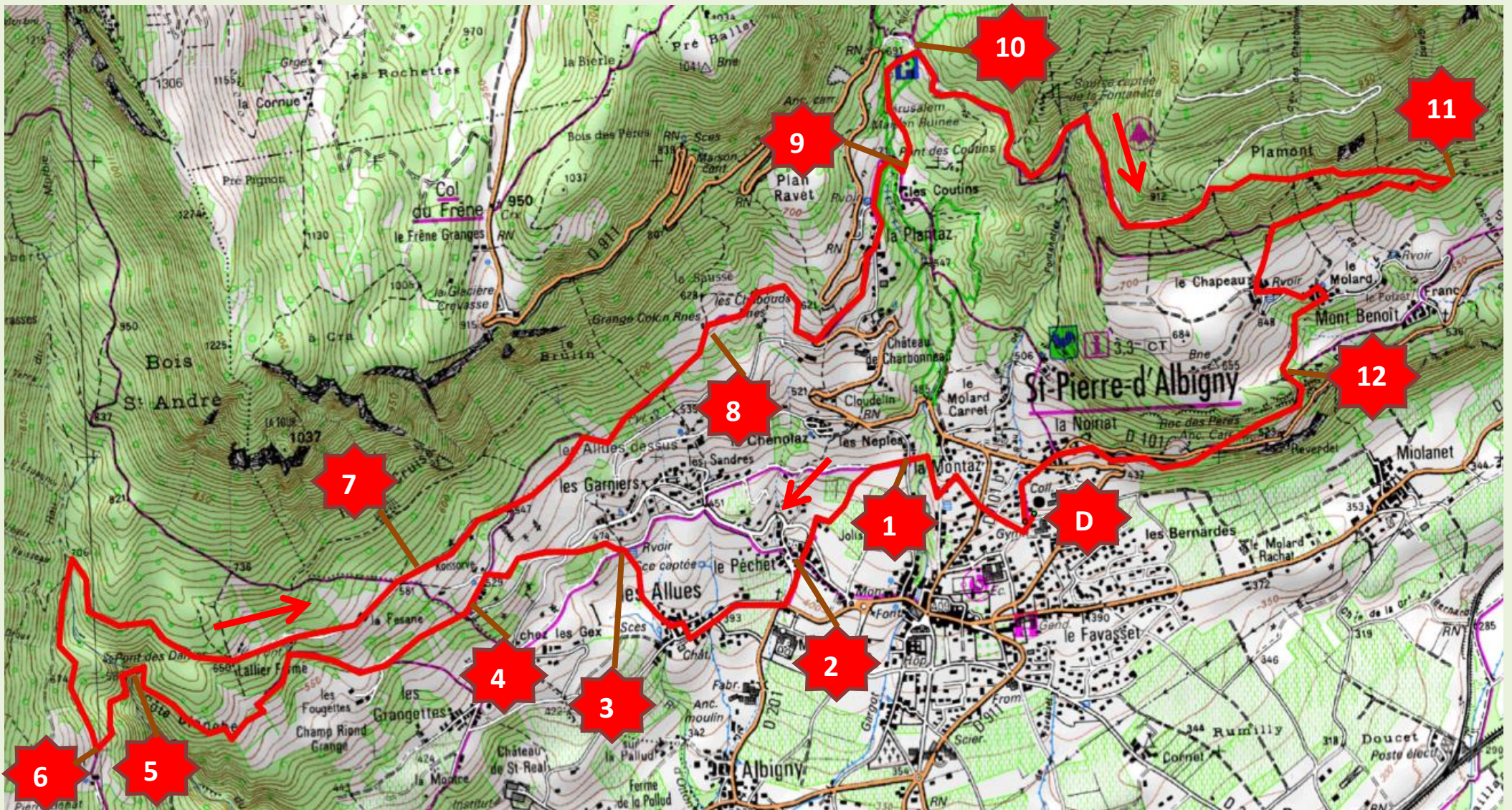
CIRCUIT TRAIL SOUS L'ARCLUSAZ



balisage rouge



Ce circuit propose un parcours complet au-dessus du village de St Pierre et s'adresse plutôt à des coureurs confirmés. Il combine une grande variété de terrains : routes de hameaux, chemins agricoles, pistes, sentiers forestiers en sous-bois, passages empierrés et permet de faire une sortie un peu plus longue mais sans difficulté majeure. Belle vue sur la Combe de Savoie.



D Départ du Gymnase, monter par la montée des Aubépinés, traverser la D101b, continuer vers la Montaz, tourner vers la gauche jusqu'à traverser le Gargot en direction des Neples. **(1)** Aux Neples, prendre en face un chemin agricole jusqu'au carrefour de la fin du Pechet. Descendre en direction du Pechet. Traverser la route et descendre par la rue de la Rampe **(2)** en direction des Allues. A l'abribus, prendre à droite vers le château des Allues. Dans le hameau, prendre à droite la rue des Sources et déboucher sur la route goudronnée. **(3)** Au réservoir d'eau, monter par le chemin en face pour rejoindre un croisement de 4 routes. Emprunter le sentier qui monte le long du banc en bois. A Roissarvaz, prendre sur la gauche, la route descend un peu. **(4)** Prendre la piste sur 400 m sur votre droite. Engagez-vous ensuite dans la montée vers la droite sur un sentier en direction du Pont des Dames. **(5)** Au Pont des Dames, continuer sur le sentier jusqu'à **(6)** déboucher sur la piste forestière, prendre la direction de Lallier. **(7)** Après 1.5 km, la route forestière est caillouteuse et rejoint un parking goudronné.

Descendre sur la route goudronnée. Au premier virage à droite en épingle, prendre sur votre gauche et traverser la digue par la droite. Poursuivre le chemin, (bien refermer les barrières) **(8)** jusqu'aux ruines de Grange Colon. Prendre à droite vers la Plantaz et rejoindre la route goudronnée du col du Frêne.

Remonter en bord de route sur 500m jusqu'au hameau de la Plantaz. Au pont des Coutins, **(9)** monter à gauche le long du Gargot jusqu'au **(10)** parking puis suivre la piste forestière à droite sur 2 km jusqu'à Plamont. Descendre sur 900 m, **(11)** puis tourner sur votre droite et descendre encore sur 400 m par un chemin en montagnes russes. Prendre sur la gauche la direction de Mont-Benoit jusqu'au Chapeau. Suivre la direction du col du Taccon et prendre sur la gauche en longeant le bassin. Descendre encore par la route, tourner à droite dans la rue du Mollard et descendre par le sentier. Au carrefour, tourner à gauche sur 20 m et **(12)** gagner le col. Descendre fortement en direction de la Noiriat. Le sentier traverse la RD101 et continue en face. Regagner le parking du gymnase en traversant la route du col du Frêne.

Numéro d'urgence = **112**

Parcours en allure randonnée = 4h30

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).