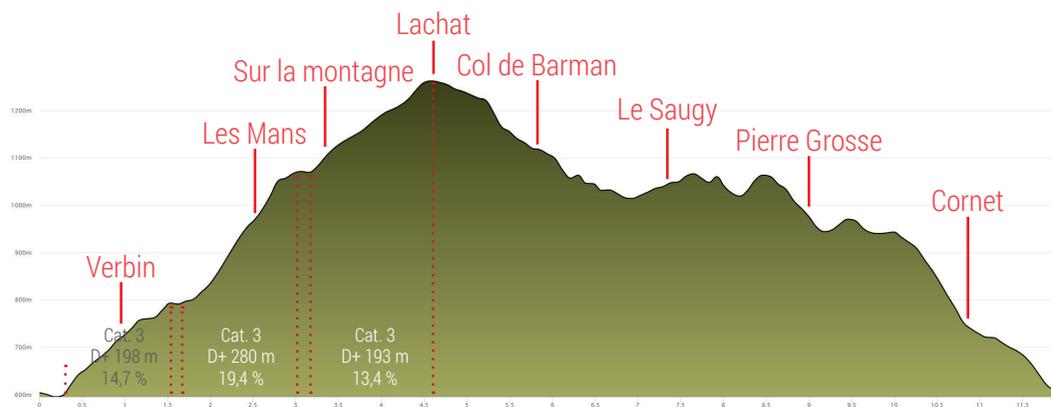


# LE PARCOURS Boucle 11,9 km / D+ 810 m / D- 810 m / Départ 601 m

## Distance moyenne avec difficulté dosée

Départ à la mairie (ou depuis le parking de Saugy). Le parcours attaque avec 3 montées successives de catégorie 3 sur 4,5 km jusqu'au sommet du Lachat de Dingy, avec une belle vue sur la vallée du Fier, le lac d'Annecy, la vallée de Fillière. Aux abords du sommet, attention, le sentier peut être étroit et en bordure de précipice sur quelques mètres. Puis descente progressive sur 7 km pour un retour à la mairie. Sur les derniers kilomètres, cailloux roulants.



## QUELQUES CONSEILS

### Une pratique responsable et respectueuse

Le trail est un sport exigeant, pensez à bien vous équiper et à vous renseigner au préalable sur les conditions météo et les difficultés du parcours. N'oubliez pas de prendre de quoi vous restaurer.

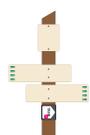
Sur le terrain, il y a des règles : ne rien jeter, suivre le tracé des sentiers pour ne pas dégrader le milieu, respecter les propriétés privées et les autres usagers, ne pas dégrader les clôtures, et bien penser à refermer les entrées de parcs des troupeaux. Face à un chien de protection, adopter un comportement calme et passif, arrêter de courir et ne surtout pas le menacer avec un bâton : il finira par repartir après vous avoir jaugé.

### Balisage

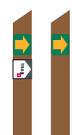
Le balisage est composé de plaquettes de rappel TRAIL 7 et du balisage de randonnée charté du Conseil Départemental de la Haute-Savoie. Vous n'aurez pas systématiquement de plaquettes TRAIL à chaque croisement balisé, mais il y en a sur tous les poteaux directionnels. Le reste du temps, vous rencontrerez les balises vertes et jaunes seules, ou avec TRAIL, sur poteau ou sur support naturel.



Plaquette trail



Poteau directionnel



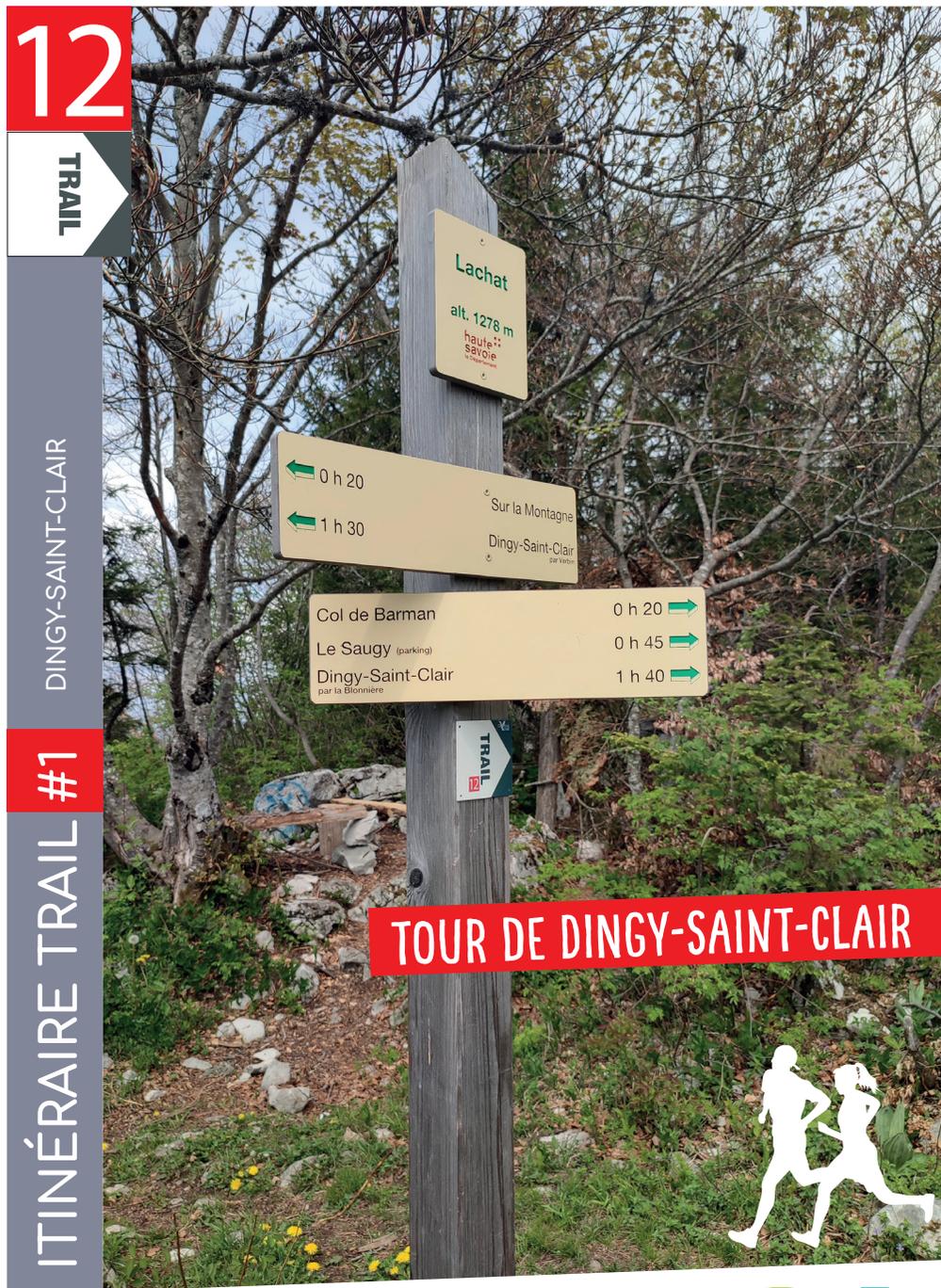
Poteau balise



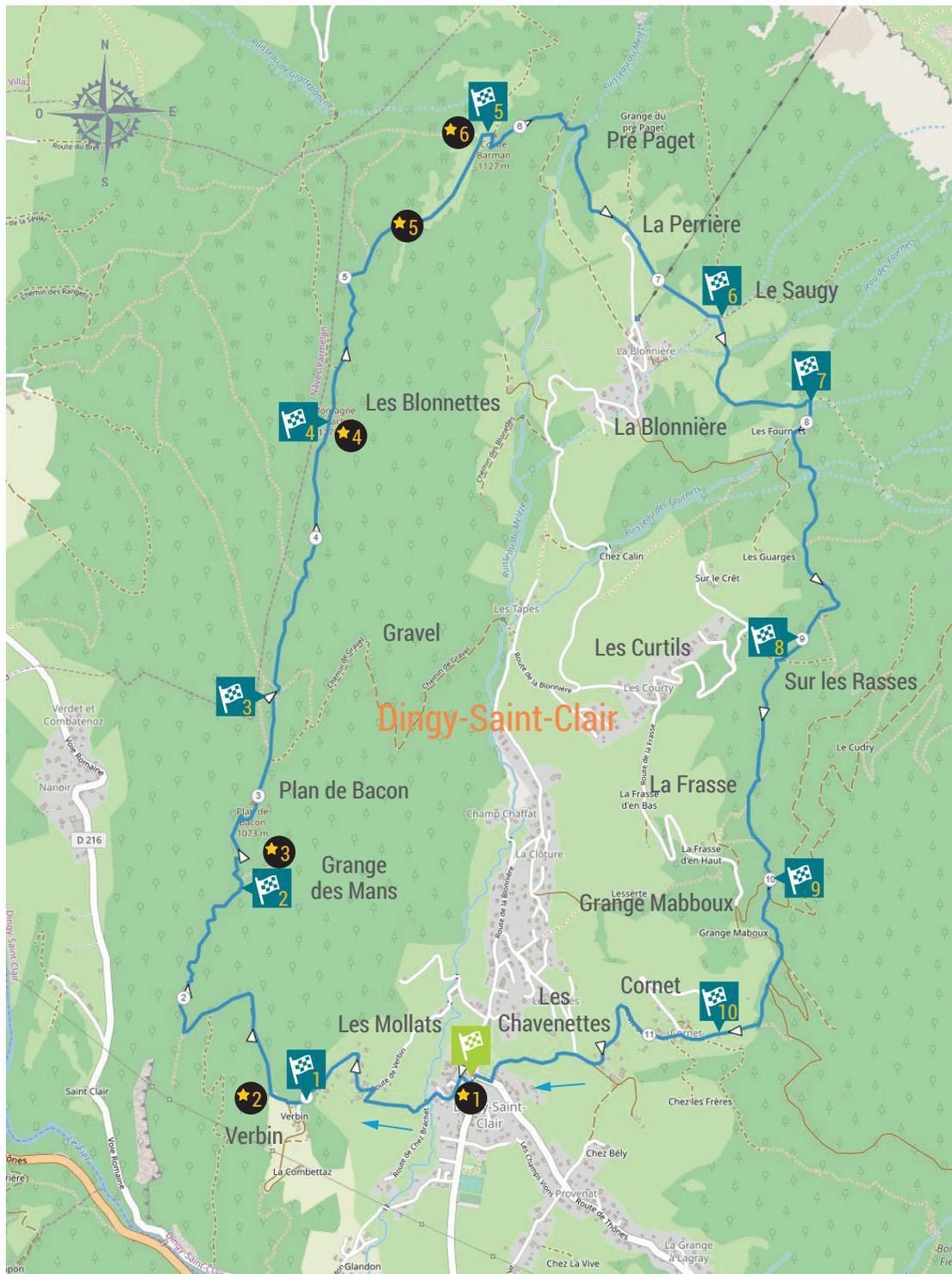
Support naturel



Balises



À la découverte des parcours trail des Vallées de Thônes



Départ Dingy-Saint-Clair (Mairie)

GPS : 45.910544, 6.221122

Pierre Grosse  
9,7 km

Verbin  
1 km

La Frasse d'en Haut  
9,7 km

Les Mans  
2,6 km

Cornet  
10,8 km

Sur la Montagne  
3,4 km

Départ Dingy-Saint-Clair (Mairie)  
11,9 km

Lachat  
4,4 km

Col de Barman  
5,8 km

Le Saugy (Parking)  
7,3 km

Les Fournets  
7,9 km



### AU FIL DU PARCOURS

- \* 1. Église de Dingy
- \* 2. Départ du sentier thématique
- \* 3. Point de vue
- \* 4. Point de vue
- \* 5. Cyclope chevelu (arbre)
- \* 6. Point de vue

### INFORMATIONS

Office de Tourisme  
Thônes Cœur des Vallées  
 04 50 02 00 26  
[thonescoeurdesvallees.com](http://thonescoeurdesvallees.com)

Météo France  
[mefrance.com](http://mefrance.com)

PLUS D'INFOS :  
[ccdesvalleesdethones.fr](http://ccdesvalleesdethones.fr)

