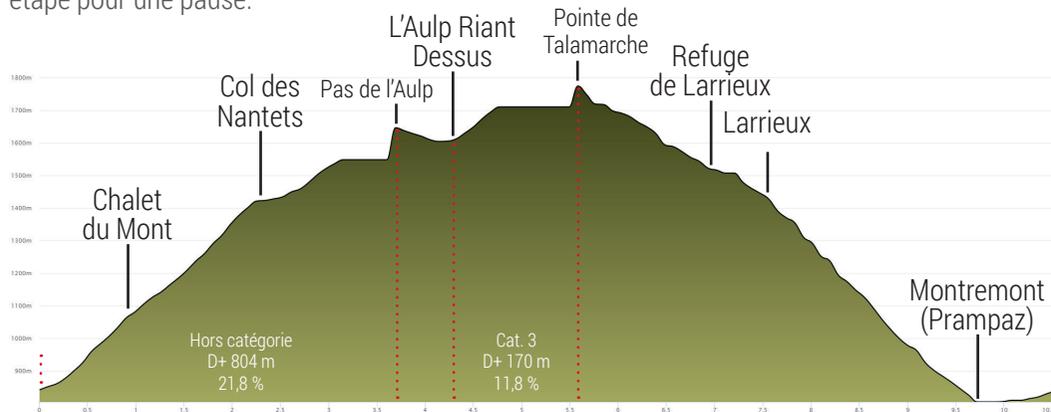


# LE PARCOURS Boucle 10,6 km / D+ 1010 m / D- 1010 m / Départ 825 m

## Parcours court, technique et très intense

Départ depuis Montremont (La Joux) ou ailleurs sur la route. Une première montée hors catégorie vous mènera à travers bois jusqu'au Col des Nantets, puis en alpage et en bord de falaise jusqu'au Pas de l'Aulp. Attention à cette approche très courte mais dangereuse. Privilégiez la marche sur les derniers mètres. La suite est plus reposante, montée progressive à la Pointe de Talamarche, puis grosse descente à Montremont via le Refuge de Larrieux, bonne étape pour une pause.



## 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.

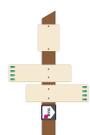
Sur le terrain, il y a des règles : ne rien jeter, suivre le tracé des sentiers pour ne pas dégrader le milieu, respecter les propriétés privées et les autres usagers, ne pas dégrader les clôtures, et bien penser à refermer les entrées de parcs des troupeaux. Face à un chien de protection, adopter un 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 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



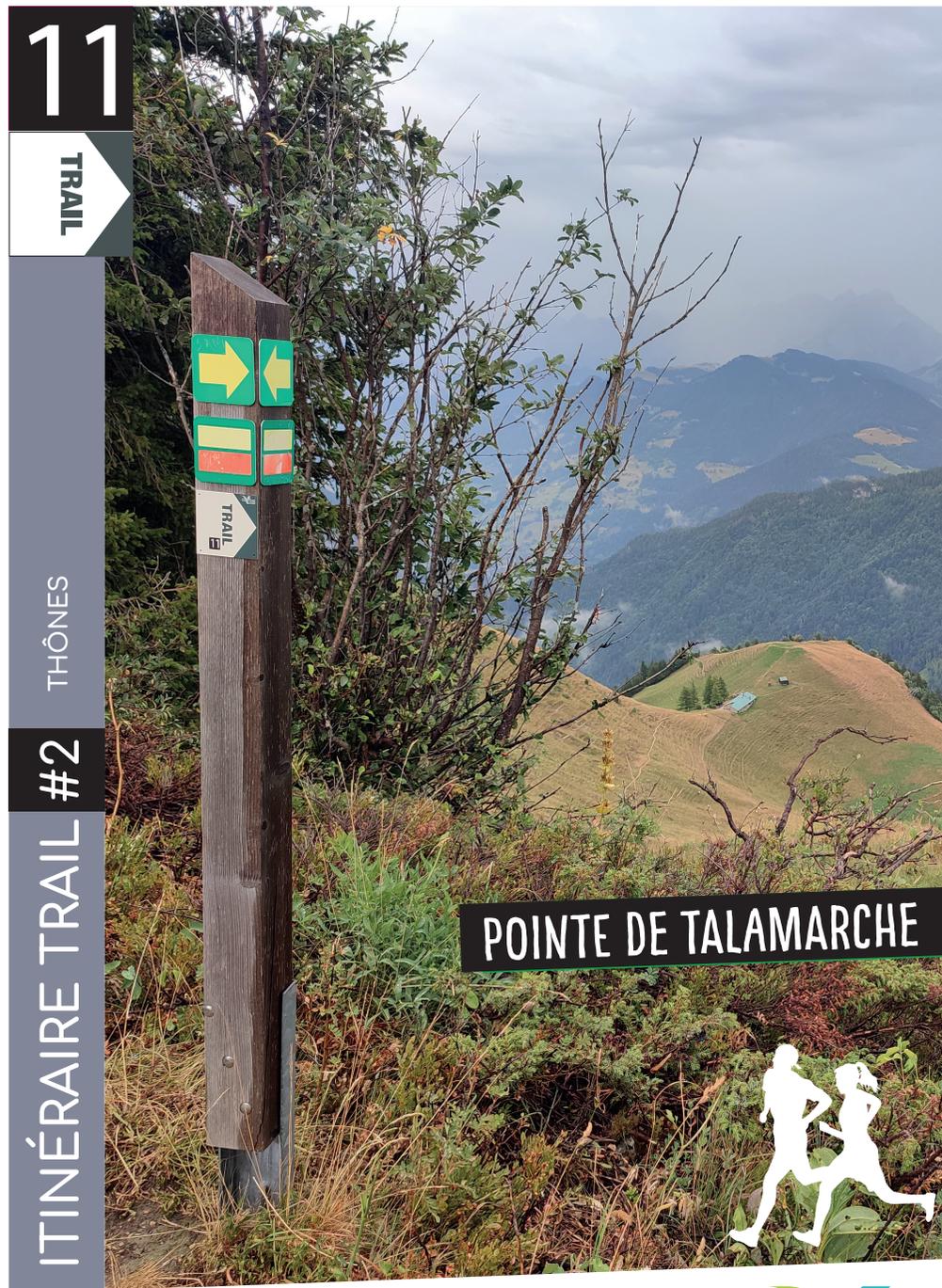
Poteau balise



Support naturel



Balises



11  
TRAIL  
THÔNES  
#2  
ITINÉRAIRE TRAIL

POINTE DE TALAMARCHE

À la découverte des parcours trail des Vallées de Thônes





- |  |   |
|--|---|
|  Montremont (La Joux)<br>GPS : 45.854600, 6.279433 |  Sur le Crêt des Tervelles<br>5,5 km    |
|  Montremont (La Forclaz)<br>0,16 km               |  Crêt des Tervelles<br>5,8 km          |
|  Chalet du Mont<br>1,5 km                         |  Chalet de Larrieux (refuge)<br>6,9 km |
|  Col des Nantets<br>2,3 km                        |  Larrieux<br>7,4 km                    |
|  Chalet de la Froulaz<br>2,7 km                   |  Montremont (Prampaz)<br>9,8 km        |
|  Pas de l'Aulp<br>3,4 km                          |  Montremont (Hameau)<br>10,3 km        |
|  L'Aulp Riant dessus<br>4,2 km                    |  Pont de Montremont<br>10,4 km         |
|  Pointe de Talamarche<br>5,3 km                   |   |

### AU FIL DU PARCOURS

- |                                      |                                     |
|--------------------------------------|-------------------------------------|
| * 1. Cabane de l'Isba                | * 5. Chalets de l'Aulp Riant Dessus |
| * 2. Chalet du Mont                  | * 6. Point de vue                   |
| * 3. Chalets des Nantets             | * 7. Aller/retour Dent du Cruet     |
| * 4. Chalet de la Froulaz / Panorama | * 8. Refuge de Larrieux             |

### INFORMATIONS

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

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

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

