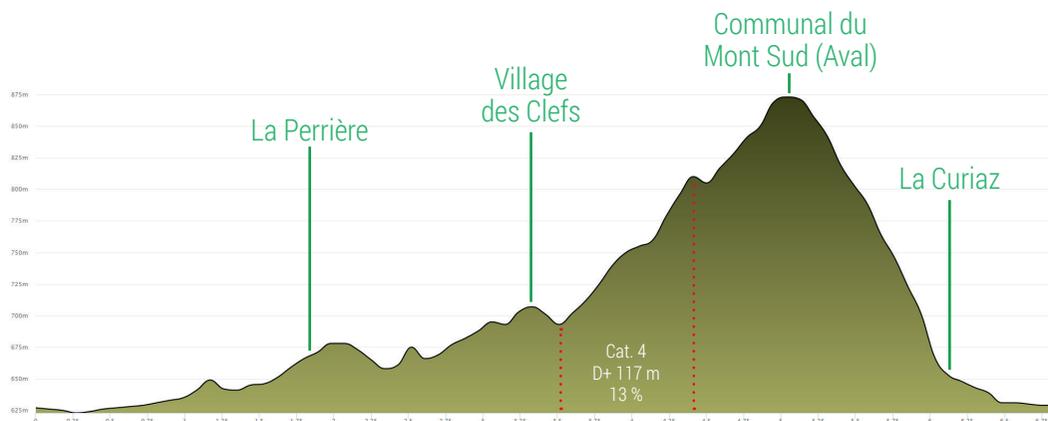


LE PARCOURS Boucle 6,9 km / D+ 380 m / D- 380 m / Départ 623 m

Idéal pour débuter ou se remettre en condition

Départ depuis l'Office de Tourisme de Thônes, passage le long du Fier par l'Ouest jusqu'au village des Clefs sur un profil relativement plat, puis basculement sur le flanc Est de la vallée. Montée au Bois du Mont par une section de route très peu fréquentée, puis descente raide et technique jusqu'à la Curiaz. Enfin, retour à l'Office de Tourisme par les rues de Thônes.



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.

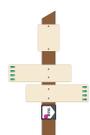
Sur le terrain, il y a des règles : ne rien jeter, suivre le tracé des sentiers pour ne pas dégrader le milieu, respecter les propriétés privées et les autres usagers, ne pas dégrader les clôtures, et bien penser à refermer les entrées de parcs des troupeaux. Face à un chien de protection, adopter un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

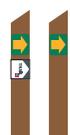
Le balisage est composé de plaquettes de rappel TRAIL 7 et du balisage de randonnée charté du Conseil Départemental de la Haute-Savoie. Vous n'aurez pas systématiquement de plaquettes TRAIL à chaque croisement balisé, mais il y en a sur tous les poteaux directionnels. Le reste du temps, vous rencontrerez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



Plaquette trail



Poteau directionnel



Poteau balise



Support naturel



Balises

7

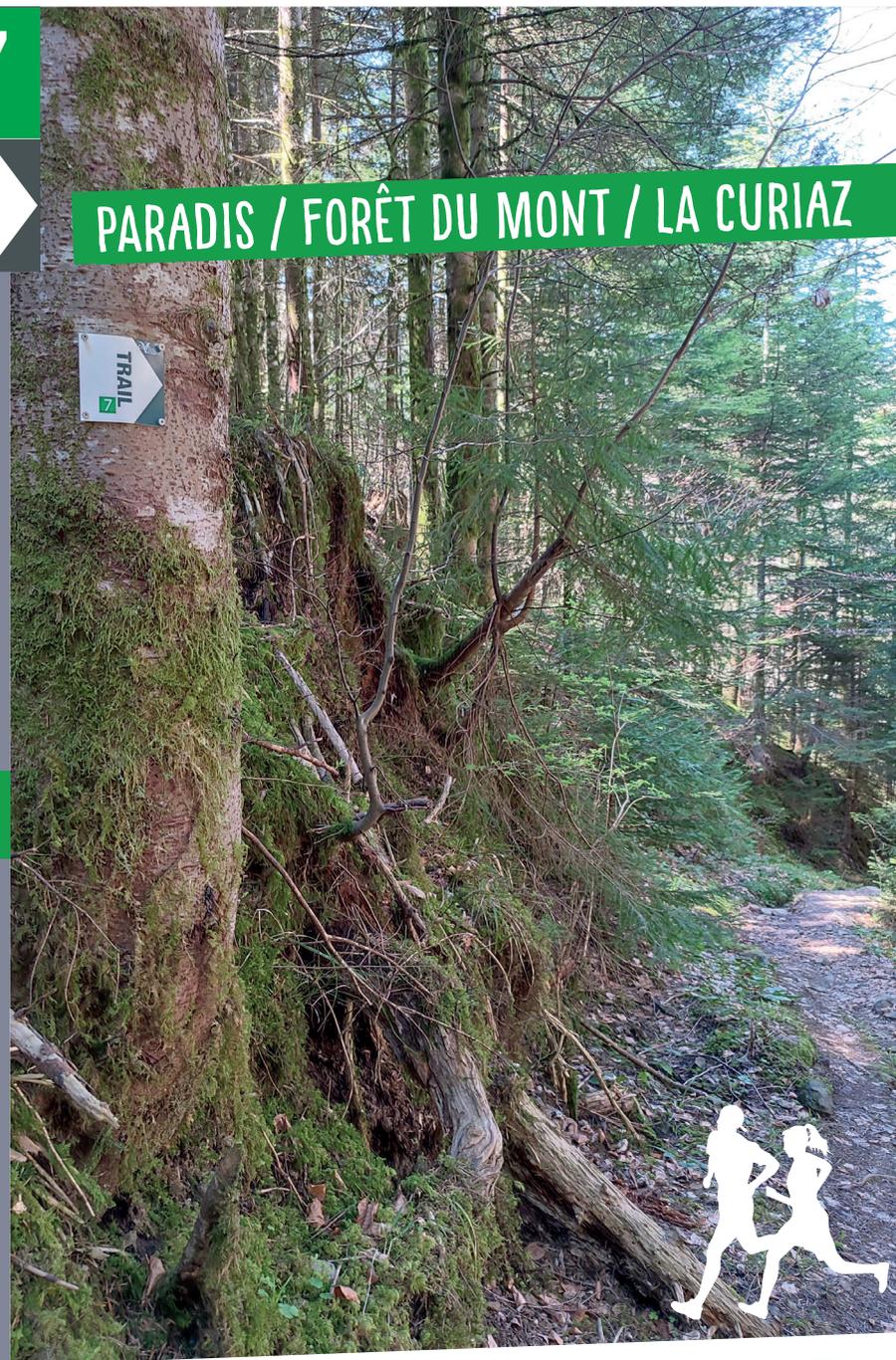
TRAIL

PARADIS / FORÊT DU MONT / LA CURIAZ

THÔNES / LES CLEFS

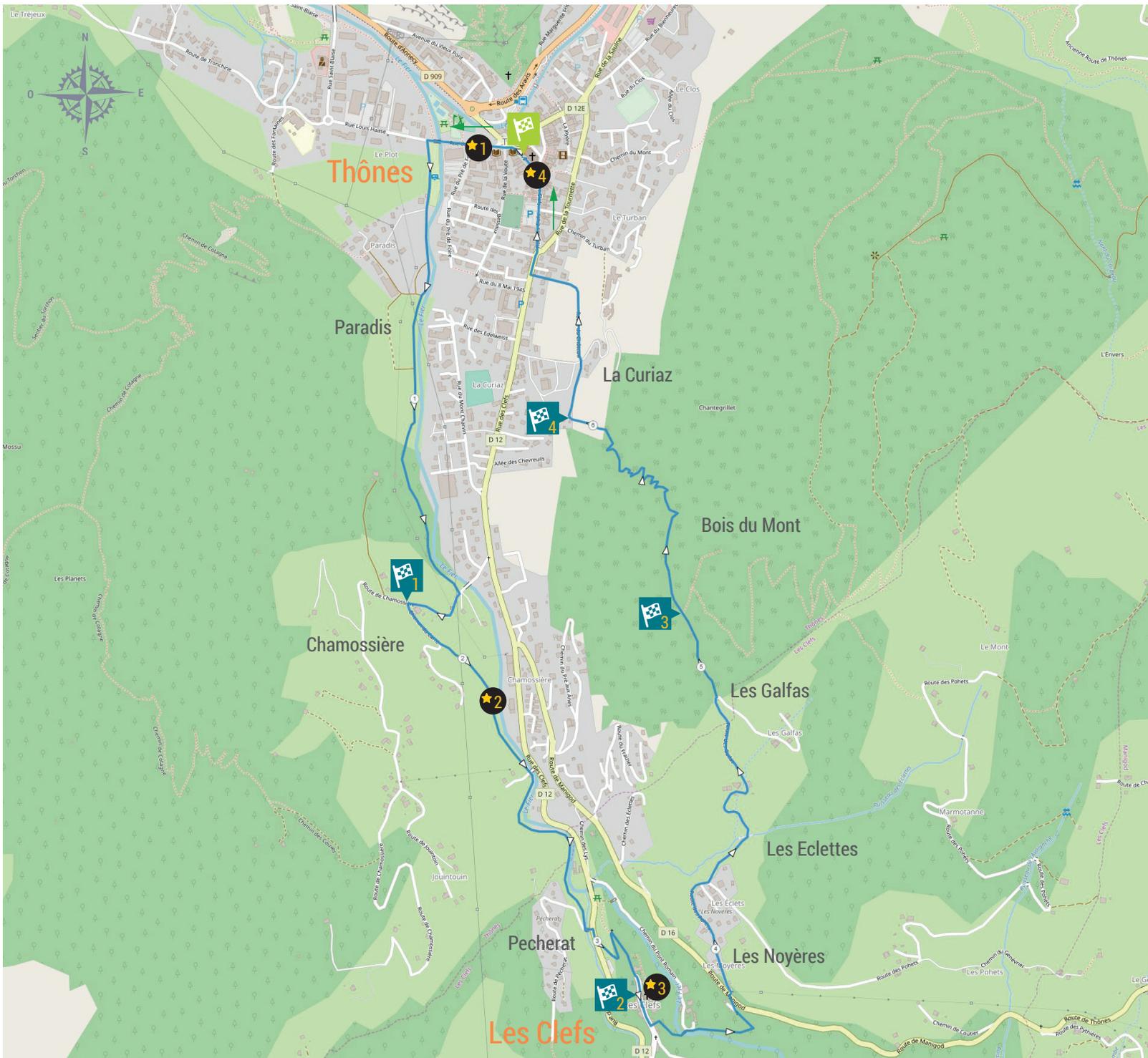
#3

ITINÉRAIRE TRAIL



À la découverte des parcours trail des Vallées de Thônes





-  Départ Office de Tourisme
GPS : 45.881767, 6.324066
-  La Perrière
1,8 km
-  Village des Clefs
3,3 km
-  Communal du Mont Sud (Aval)
5,1 km
-  La Curiaz
6 km
-  Arrivée Office de Tourisme
6,9 km

AU FIL DU PARCOURS

- * 1. Place Avet
- * 2. Seuil
- * 3. Église et aire de détente des Clefs
- * 4. Église de Thônes

INFORMATIONS

Office de Tourisme
Thônes Coeur des Vallées
 04 50 02 00 26
www.thonescoeurdesvallees.com
Météo France
météofrance.com

PLUS D'INFOS :
ccdesvalleesdethones.fr

