



Séjour Montagne 2022 : Annecy samedi 25 juin au samedi 2 juillet

Liste des cols

	Altitude	Distance	Dénivellation	Pourcentage moyen	Commentaires
Mont Semnoz ou Crêt de Châtillon	1660m	17km	1212m	7%	Depuis Annecy denivelé max 10%
		25km	1204m	4.8%	Depuis Sévrier par le col de Leschaux, max 12%
Col de Leschaux	897m	11.90km	441m	3.7%	Depuis Sévrier, max 7%
Col de la Croix de Fry	1467m	12.80km	842m	6.6%	Depuis Thones, max 9.3%
Col des Aravis	1486m	18.90km	866m	4.6%	Depuis Thones, max 8.6%
Col de la Colombière	1613m	16.30km	1108m	6.8%	Depuis Scionzier, max 10.2%
Col de la Forclaz	1150m	10.20km	660m	6.5%	Depuis Menthon St Bernard, au Nord, max 12.6%
		8.20km	655m	8%	Depuis Vesonne, au Sud, max 13%
Col du Marais	833m	10.20km	388m	3.8%	Depuis St Ferréol, max 6%
Col de Bluffy	630m	5.50km	168m	3%	Depuis Chavoire, max 4.7%
Plateau des Glières	1433m	8km	670m	11%	Depuis St Jean de Sixt



Liste des parcours

BAL08-Bluffy-Trace-60km980m	Col de Bluffy avec Tour du Lac	½ journée Mise en route du séjour montagne	
BAL07-BluffyPlus-Trace-73km1480m	Col de Bluffy avec Tour du Lac En plus col des Contrebandiers	½ journée Ajout d'un col Aller/Retour juste avant Annecy	
BAL01-Forclaz-Trace-57km1120m	Col de la Forclaz par la face Nord Depuis Menthon St Bernard 10.2km 660m de dénivelé 6.5% Moyen , 12.6% Max Les 4 derniers km sont difficiles (> 10%)	½ journée	
BAL01Inv-Forclaz-Trace-54km1130m	Col de la Forclaz par la face Sud Depuis Vesonnes 8.2km et 660m de dénivelé 8% Moyen, 13% Max La difficulté est au départ (1km à 11.4%) puis après le km3.5 (2km à 11%) suivie par une descente sur 1km pour se terminer par 2km à plus de 10%	½ journée	



<p>BAL04-CroixFryAravis-Trace-113km2200m</p>	<p>Col de la Croix de Fry puis Col des Aravis. L'ascension de la Croix de Fry se fait par la route de Thones. Après Manigod la route s'élève fortement (3km à 8-9%). Après le col, la route redescend sur 3km vers la D909 pour terminer par l'ascension du col des Aravis (5km à 6%)</p> <p>Il y a une variante moins difficile en passant par St Jeant de Sixt pour éviter le col de la Croix de Fry</p>	<p>Journée complète Pause déjeuner en haut des Aravis</p> <p>Le parcours matinal fait 51km et 1570m d'ascension.</p> <p>L'après-midi, 63km et 720m d'ascension pour 1650m de dénivelé négatif.</p> <p>Variante sans Croix de Fry : Matin : 49km et 1280m d'ascension Après-midi : identique</p>	
<p>BAL05-Semnoz-Trace-60km1500m</p>	<p>Mont Semnoz depuis Annecy par le col de Leschaux Pour éviter d'attaquer directement la montée du col de Leschaux, les cyclos descendront vers Annecy pour s'échauffer (7km) avant la difficile ascension. 1^{ère} partie : le col de Leschaux 14km et 480m d'ascension 2^{ème} partie : Mont Semnoz 14km et 770m d'ascension</p>	<p>½ journée Difficile</p> <p>Au point intermédiaire : Col de Leschaux, possibilité de redescendre vers l'Hotel Sinon grande boucle par le Mont Semnoz et Annecy</p>	



<p>BAL05Inv-Semnoz-Trace-50km1340m</p>	<p>Mont Semnoz direct depuis Annecy, retour par le col de Leschaux (en descente) Depuis Annecy : 18km et 1230m d'ascension (6.8% moyen) Après le km27 : descente jusqu'à l'Hotel</p>	<p>½ journée</p>	
<p>BAL06-LaColombiere-Trace-68km1500m</p>	<p>Col de la Colombière depuis Scionzier Les 6 derniers km sont à plus de 8%</p>	<p>½ journée Difficile A programmer l'après-midi Liaison en voiture jusqu'à St Jean de Sixt situé à 36km</p>	
<p>BAL13-Glières-Trace-82km2100m</p>	<p>Plateau des Glières, depuis St Jean de Sixt 6km à 11% en moyenne (9.8% à 12.3%) !</p>	<p>½ journée Difficile A programmer l'après-midi Liaison en voiture jusqu'à St Jean de Sixt situé à 36km</p>	



Programme

Dimanche 26 juin	½ journée	Tour du Lac + Col de Bluffy Variante possible : ajout du col des Contrebandiers
	Après-midi	Tourisme et Repos
Lundi 27 juin	½ journée	Col de la Forclaz, face Nord (col difficile, sans possibilité de réduction de parcours)
		Déjeuner au centre de vacances
	½ journée après-midi	Plateau des Glières Liaison en voiture jusqu'à St Jean de Sixt, situé à 36km.
Mardi 28 juin	½ journée	Mont Semnoz par le col de Leschaux Possibilité de s'arrêter au col de Leschaux puis redescendre vers le centre de vacances.
	Après-midi	Visite guidée de la vieille ville d'Annecy (durée 2h) Guide : Eliane MASSET Rendez-vous, à 16h00, sur le Quai de Bayreuth près de la place de la Tournette sur le bord du Thiou
Mercredi 29 juin	Journée complète	Les Aravis et la Croix de Fry. Pause déjeuner en haut des Aravis Possibilité d'éviter le col de la Croix de Fry Liaison possible en voiture jusqu'à Thones, pour ne gravir que le col des Aravis et de déjeuner tous ensemble au sommet des Aravis.
Jeudi 30 juin	½ journée	Col de la Forclaz, face Sud (Col difficile, sans possibilité de réduction de parcours)
	Après-midi	Tourisme et Repos
Vendredi 1^{er} juillet	½ journée matin	Mont Semnoz direct depuis Annecy (Montée difficile, sans possibilité de réduction)
		Déjeuner au centre de vacances
	½ journée après-midi	Col de la Colombière Liaison en voiture jusqu'à St Jean de Sixt, situé à 36km.