

Manigod Village Trail

Commune de Manigod - Col de la Croix Fry - Altitude : 1467 m



MANIGOD

Espace de Liberté



Parcours trails balisés

Parcours trail «Le Tour du Plateau de Beauregard» :	10,750 km	500 m
Parcours trail «Croix-Fry / Manigod / Croix-Fry» :	21,800 km	1500 m
Parcours «Kilomètre Vertical» :	3,430 km	1000 m

- Parking
- Office de Tourisme
- Eglise
- Départ des parcours

Balisage des parcours avec des panneaux bois

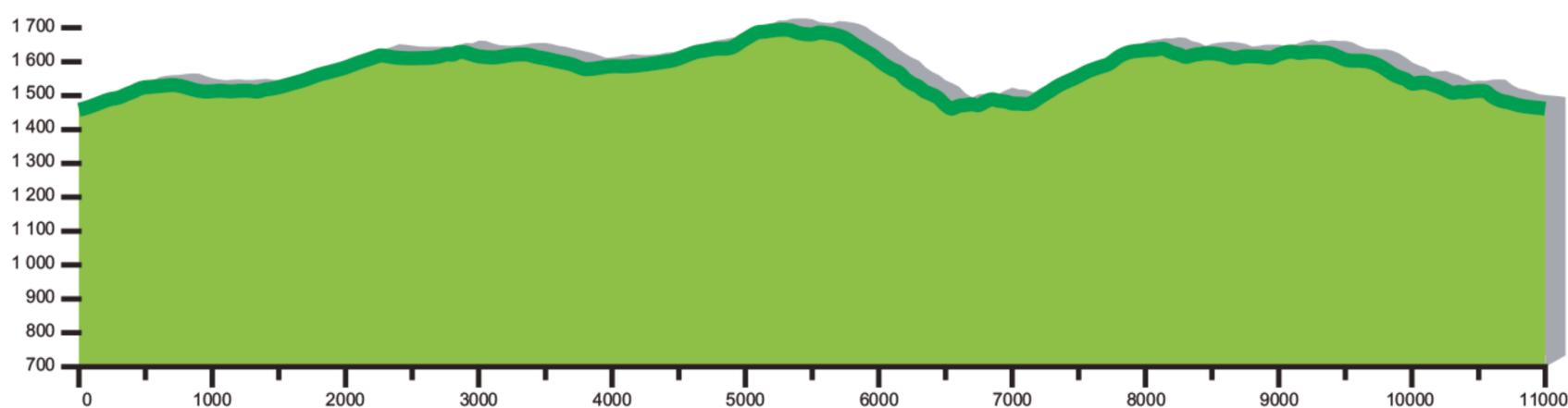


Village Trail

La diversité du réseau de randonnée pédestre de la commune de Manigod et du Plateau de Beauregard est idéale pour la découverte de l'activité trail. Ainsi, deux parcours trail de 10km et 20km sont balisés. A découvrir également le seul parcours permanent de "kilomètre vertical" de France (1000 mètres de dénivelé positif, distance 3430 m) au départ du Col de Merdassier - La Vieille Ferme.

Parcours 10 km

Parcours en boucle permettant de découvrir le plateau de Beauregard, idéal pour la pratique du trail. Vous courez ou marchez sur différents types de sols (larges pistes, petits "singles") et affrontez des pentes d'inclinaisons très variées. Au départ du col de la Croix Fry, vous empruntez le single qui longe le centre de vacances "La Ruche" et suivre ensuite la large piste carrossable qui vous emmène jusqu'à la pointe de Beauregard - vue admirable sur la chaîne des Aravis et le Mont-Blanc. Sans quitter cette large piste, vous traversez le plateau pour rejoindre le chalet de Colombar. Au carrefour prendre la piste herbeuse qui monte légèrement sur votre droite et qui vous amène jusqu'à la Croix de Colombar - vue sur la vallée de Thônes. Vous descendez ensuite une piste caillouteuse assez technique jusqu'à la bifurcation des Ances, là prendre le single sur la gauche pour rejoindre le Petit Novard. Vous continuez ensuite sur la gauche du chalet pour attaquer la partie montante la plus difficile du parcours qui vous conduit jusqu'aux Follières. Le retour sur la Croix Fry s'effectue par un sympathique single sinueux.



Parcours 20 km

Parcours pour trailers confirmés, comportant des passages techniques notamment lors de descentes de chemins ruraux. Le dénivelé est assez conséquent avec 1500m+. Au départ du Col de la Croix Fry, vous empruntez le single le long du centre de vacances "La Ruche" et suivre la large piste carrossable jusqu'au sommet de cette première montée. Sur le replat, tournez à gauche pour rejoindre le bassin de Colombar en passant par les Frêtes. Au bassin, vous bifurquez sur la gauche pour débuter une longue et agréable descente jusqu'au hameau des Murailles, en passant par le Petit Novard et le Pré à l'Ours. Aux Murailles, rejoindre Manigod en empruntant les chemins ruraux : descentes techniques avec de fort pourcentage, soyez prudent ! A Manigod, vous traversez la route départementale et prendre le sentier qui chemine en contrebas de la mairie du village. Il vous amène jusqu'au pont du Fier pour remonter sur l'envers de Manigod. Vous rejoignez ensuite La Balme, haut lieu de la Résistance, en passant par la Louvatière et le chalet de la Tête. Dans cette partie montante, seuls les plus aguerris peuvent courir. Ensuite, une descente en zig-zag vous conduit à la Gutary, où vous empruntez une route peu fréquentée sur 1 km. Peu après un carrefour de route, vous longez un petit ruisseau en sous-bois. A la sortie du bois, vous traversez un pré, en longeant la lisière, pour rattraper le sentier qui monte jusqu'au chemin de l'Andran. Rejoindre alors la Croix Fry par ce joli chemin en balcon tout en admirant la magnifique vallée de Manigod.

