

Jeudi 10 juin: Col de la Croix de Fry - La Clusaz	Km	Km/cum.	Alti.	Déniv.
Favergeres St-Ferréol Hôtel Florimont	0	0	500	
St.Ferréol D 124	1.1	1.1	520	20
Vesonne D 282	5.1	6.2	510	
Doussard "piste cyclable" où N 508	3.7	13.6	476	
Talloires	7.1	18.5	470	
Menthon St Bernard D 269	3.6	22.1	480	
Col de Bluffy D 169	2.5	24.6	670	200
Alex Prendre à gauche sur 3.7km	4.0	28.6	553	
St Claire D 216	3.9	32.5	595	42
La Balme de Thuy	5.7	38.2		
Thônes D 12	5.8	44.0	626	
Croisée col de Fry D 16	1.3	45.3	644	
Manigot	4.6	49.9	950	
Col de la Croix de Fry " repas resto. Les Rosières "	7.5	57.4	1467	872
La Clusaz	6.1	63.5	1040	
St-Jean de Sixt	3.4	66.9	960	
Thônes D 12	8.4	75.3	626	
Col du Marais	6.6	81.9	843	217
Serraval " prendre D162	3.0	84.9	770	
Le Bouchet	4.3	89.2	905	
Col de L' Epine	3.5	92.7	947	177
Marlens	5.5	98.2	475	
Favergeres St-Ferréol Hôtel Florimont	2.9	101.1	500	
	99.6			1528
Variante A				
Serraval-Favergeres-St-Ferréol-Hôtel Florimont	93.1			1351

Vendredi 11 juin Le Massif des Bauges				
Favergeres St-Ferréol Hôtel Florimont	0	0	500	
Favergeres	2.5	2.5	515	
Col du Tamié	11.9	14.4	907	407
Verrens-Arvey	3.4	17.8	505	
Frontenex	2.5	20.3	370	
St-Vital	1.9	22.2	335	
Grésy sur Isère	7.1	29.3	435	100
Fréterive	3.9	33.2	310	
St-Pierre d'Albiny dir. Col du Frêne	5.3	38.5	410	
Col du Frêne	8.2	46.7	950	640
Ecole	7.8	54.5	745	
Le Châtelard	5.0	59.5	760	
La Motte en Bauges	1.2	60.7		
Le Pont-Lescheraînes D911 " repas resto Le Joly "	4.6	65.3		
Leschaux	8.2	73.5	890	145
Crêt de Châtillon	13.9	87.4	1700	810
Anancy	17.1	104.5	450	
Veyrier du Lac	6.2	110.7	515	65
Talloires	6.0	116.7	470	
Doussard " prendre piste cyclable "	7.1	123.8	476	
Vesonne	3.7	127.5	510	
St-Ferréol	5.1	132.6	520	50
Favergeres St-Ferréol Hôtel Florimont	1.1	133.7	500	
	133.7			2217
Variante A				
Leschaux-Sevrier-Anancy-Talloires-Favergeres	118.5		-810	1407
Variante B				
Leschaux-S-Eustache-St-Jorioz-Doussard-Favergeres	102.9		-875	1342

Samedi 12 juin Col des Saisies-Beaufort-Col du Pré	Km	Km/cum.	Alti.	Déniv.
Favergeres St-Ferréol Hôtel Florimont		0	500	
Ugine dir.gauches route local 3.6 km	6.1	6.1		
Prendre D 109 dir Flumet-Hery S. Ugine	3.6	9.7	420	
Hery sur Ugine	9	18.7	1000	580
Croisement	3.3	22	790	
Flumet	4.7	26.7	915	125
Notre Dame de Belle Combe	3.7	30.4	1160	245
Col des Saisies	11.3	41.7	1685	525
Descente 6 km dir. Gauche Hauteluce	6.0	47.7		
Hauteluce	1.5	49.2	1195	
Dir. Beaufort D 70				
Beaufort	9	58.2	750	
Le lac de Roseland	12.5	70.7		
Le Col du Pré	4.5	75.2	1703	953
Arèches " repas resto Le Grand Mont "	7.7	82.9	1080	
Beaufort	5.3	88.2	750	
Villard Doron	4.5	92.7		
Croisement Col de la Forclaz sur Queige	7	99.7	570	
Queige				
Col de la Forclaz	4.3	104	870	300
Ugine	5.7	109.7	420	
Favergeres St-Ferréol Hôtel Florimont	11.1	120.8	500	80
	120.8			2808
Variante A				
Beaufort - Arèches " sans le Col du Pré "	101.7			2185