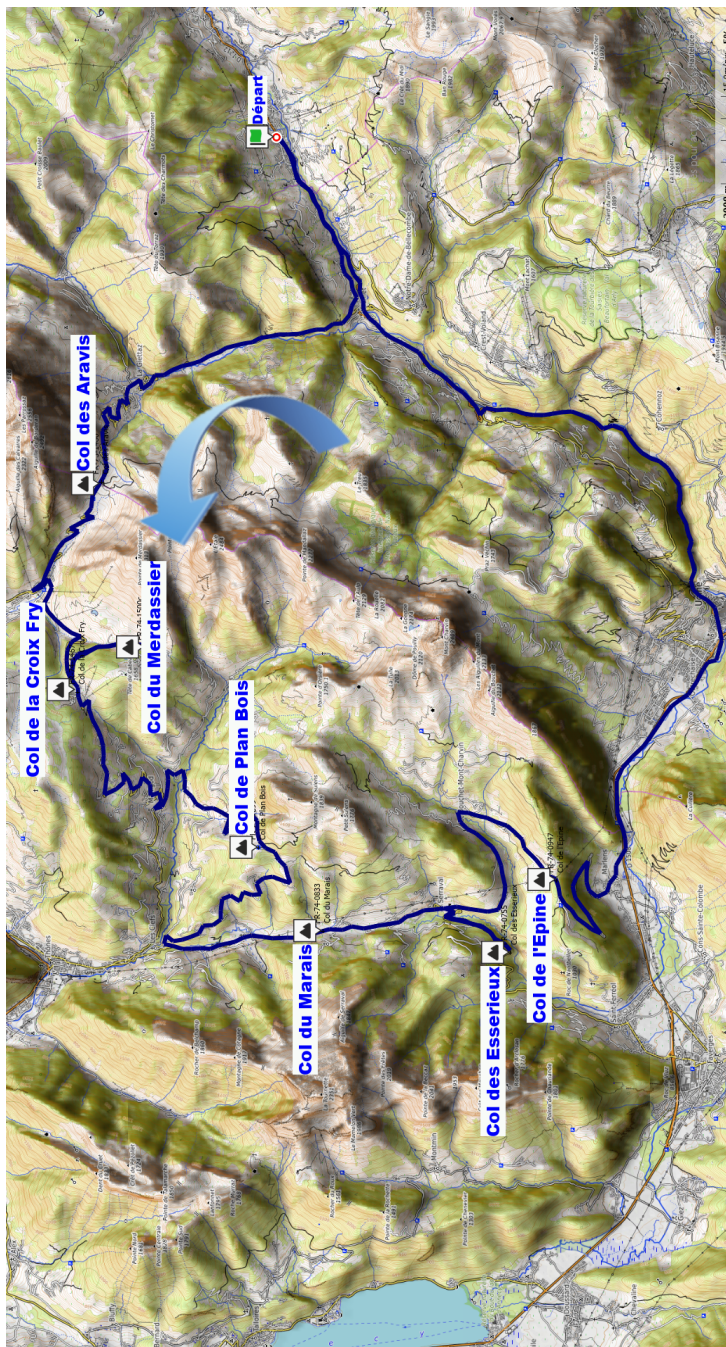


Mercredi 30 août 2023 R5 Tour du Mt Charvin



Circuit R5 - Tour du Mont Charvin
Départ : Centre Belambra Praz

7 cols - 101 km - D+ 2600 m

Alt	Points de passage, Routes, Cols	Direction	Distance parcourue	Distance Cumulée	Code
1015	Praz sur Arly Belambra	► D1212	0	0	
980	Carrefour D1212 x Rte Panoramique	► CV	2,9	2,9	
1010	Les Pontets Morettes	▲ CV	0,7	3,6	
930	Carrefour CV x D909	► D909	1,5	5,1	
1100	La Giettaz	▲ D909	5,7	10,8	
1486	Col des Aravis	▲ D909	5,6	16,4	FR-73-1486
1220	Carrefour D 909 x D16	◄ D16	4,5	20,9	
1459	Carrefour D16 x D160	◄ D160	3,9	24,8	
1500	Col du Merdassier	▼ D160	2,4	27,2	FR-74-1500c
1459	Carrefour D16 x D160	◄ D16	2,4	29,6	
1467	Col de la Croix Fry	▲ D16	0,2	29,8	FR-74-1467
940	Manigod : attention à l'entrée du village prendre à droite vers col de Plan Bois direction église puis traverser la D16 en face. Carrefour dangereux	▲ CV	7	36,8	
975	Praz Riand CV x CV	◄ CV	3,2	40	
1299	Col de Plan Bois	▲ CV	3,6	43,6	FR-74-1299
708	Les Clefs (carrefour D212 x D12)	◄ D12	6,4	50	
833	Col du Marais	▲ D12	3,7	53,7	FR-74-0833
750	Serraval	▲ D12	3,1	56,8	
763	Col des Esserieux	▼ D12	2,6	59,4	FR-74-0755
750	Serraval (Carrefour D12 x D162)	► D162	2,7	62,1	
947	Col de l'Épine	▲ D162	7	69,1	FR-74-0947
480	Marlens (Carrefour D162 x CV)	◄ CV	6,3	75,4	
480	Marlens (Route de la flamme olympique)	▲ CV	0,2	75,6	
450	Carrefour CV x D1508, traverser pour prendre piste cyclable à gauche vers Ugine	◄ Piste	0,9	76,5	
410	Ugine (après base de loisirs, ne pas traverser la rivière, passer sous le pont voie ferrée et rejoindre le rond-point)	◄ Piste	6	82,5	
410	Carrefour D1508 x D1212 (*)	▲ D1212	0	82,5	
771	Carrefour D1212 x D109	► D1212	9,6	92,1	
908	Flumet	▲ D1212	4,1	96,2	
1015	Praz sur Arly Belambra	▲ D1212	4,8	101	
	(*) Attention, au retour par les gorges étroites de l'Arly, la D1212 est très empruntée, donc prudence.				