

Boucles Cyclotouristiques

POUR VOTRE SÉCURITÉ ET VOTRE CONFORT :

Vous partagez la route avec de nombreux protagonistes. Merci de respecter le code de la route et de suivre les pistes cyclables et les voies cyclables quand cela est possible.

En cas de problème technique, vous pourrez réparer votre vélo dans plusieurs commerces/restaurants/offices de tourisme du territoire. Pour autant, il est indispensable d'être équipé de matériel pour répondre à tous les ennuis mécaniques imprévus.

Les circuits proposés ne sont pas balisés. Il est conseillé de vous munir également d'une carte routière.

Le port du casque est fortement conseillé. Il est obligatoire pour les enfants de moins de 12 ans.

Il est préférable d'indiquer votre itinéraire à votre entourage avant votre départ.

En montagne, le temps est changeant. Renseignez-vous avant votre départ. Vous pouvez consulter les prévisions météo sur le site suivant : www.chamonix-meteo.com ou par téléphone au : 08 99 71 02 74.

Des travaux peuvent rendre la circulation difficile, voire causer la fermeture de route. N'hésitez pas à vous rendre sur le site internet : www.inforoute74.fr ou par téléphone au : 04 50 33 20 74 pour obtenir des informations instantanées.

Vous êtes sur le point de pratiquer une activité physique sur plusieurs heures. Il est important de vous hydrater et de manger pour éviter la fameuse « fringale », ennemie du cycliste. Emportez avec vous de l'eau, des boissons énergisantes ou encore des barres de céréales. Attention, les papiers usagés restent dans les poches !

Prévoyez des vêtements chauds avant de débuter une descente et des vêtements de rechange après de longues ascensions.

En cas de graves accidents, composez le 112 (numéro international pour les secours)

POUR PLUS D'INFORMATIONS :

Office de tourisme intercommunal Cluses Arve et montagnes
100 Place du 11 Novembre - 74300 Cluses
04 50 96 69 69 - www.2ccam.fr

Office de Tourisme des Carroz
9, place de l'Ambiance - Les Carroz d'Arâches
04 50 90 00 04 - www.lescarroz.com

Office de Tourisme de Flaine
Flaine-forum - 74300 FLAINE
04 50 90 80 01 - www.flaine.com

OÙ S'ÉQUIPER, OÙ RÉPARER ?

Profitez des conseils de nos professionnels, ils sauront vous guider et répondre à vos attentes.

- **Véloscopie** – 55 avenue du Stade – SCIONZIER – 04 50 90 10 20
- **Raymond Cycle** – 51 rue du Faucigny – MARNAZ – 04 50 98 90 96
- **Décathlon** – Zone Commerciale du Val d'Arve – rue César Vuarchex – SCIONZIER – 04 50 47 92 70
- **Intersport Cluses** – 19 rue Jumel – CLUSES – 04 50 98 31 15

OÙ LOUER ?

Pédalez à l'aise
Louez ICI
votre vélo électrique

à partir de 15 € la demi-journée
à partir de 49 € le mois

Ulocation Magland Marignier
www.uloaction-velo-electrique-magland.nautresphere.com
www.uloaction-velo-electrique-marignier.nautresphere.com

Pensez Eco-Mobilité 5* au cœur de la vallée de l'Arve. Près de chez vous !

■ Super U Magland

Pédalez à l'aise LOUEZ votre vélo électrique!

A partir de 15€ la demi-journée et 49€ par mois.
Grand parc de deux roues électriques pour la location courte ou longue durée : VTT, VTC, vélo de ville, triporteur, E-scooter, pliable...

180 Allée des Noyers, 74300 MAGLAND
Tel : 04 50 18 31 58

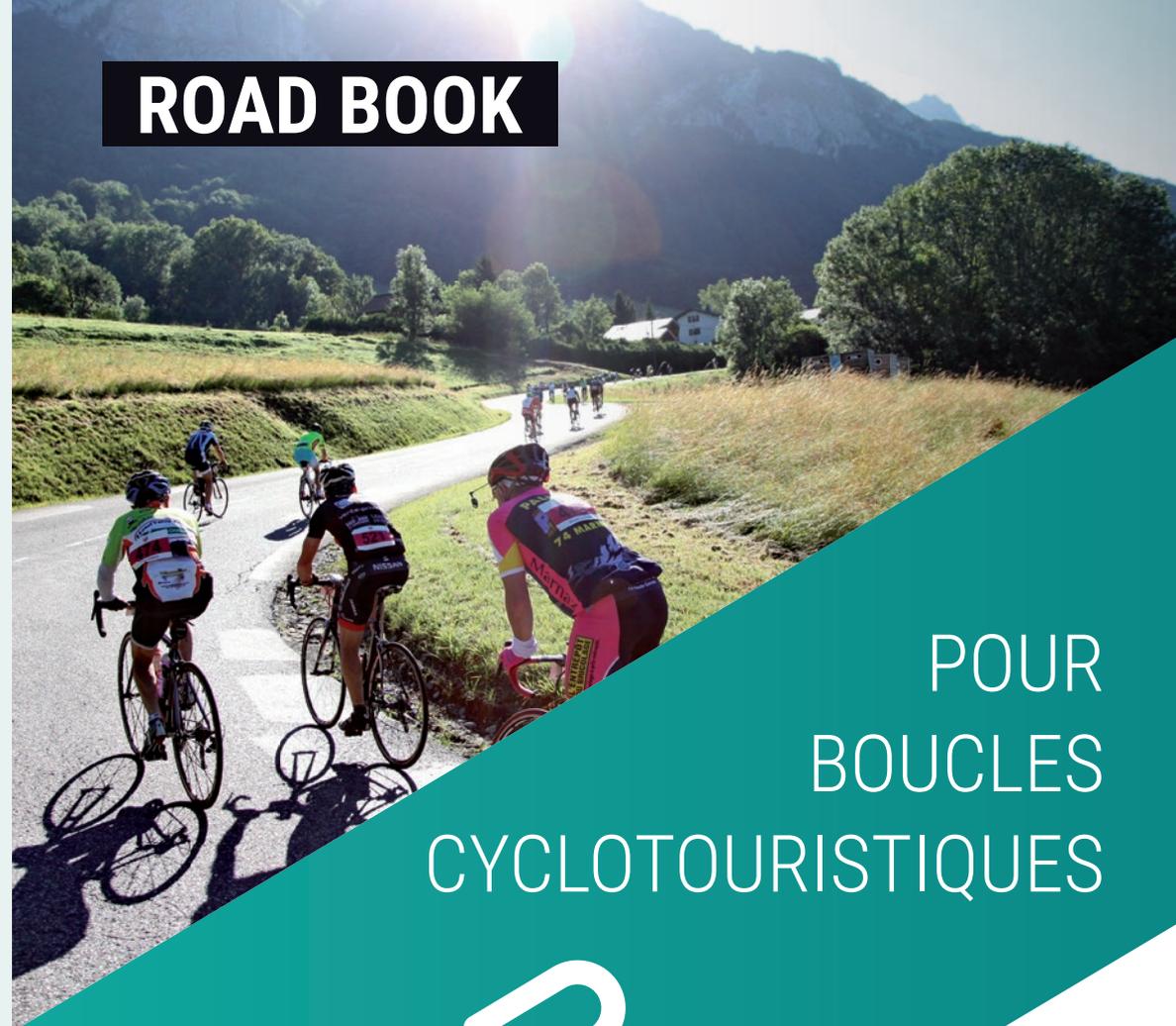
- **Hôtel – Restaurant Le Jalouvre** - 45 Rue de la Gorge du Cé – MONT-SAXONNEX - 04 50 96 90 67
- **New Loc** - Place de l'Ambiance – LES CARROZ D'ARACHES - 04 50 90 24 00
- **Europ'sports** - Place de l'Ambiance – LES CARROZ D'ARACHES - 04 50 90 02 07
- **Mendy's Sports** - 2 route des Moulins Le Cintra LES CARROZ D'ARACHES - 04 50 90 23 00
- **Ambiance Carroz Sports** - Route des Moulins LES CARROZ D'ARACHES - 04 50 90 23 00



LESCARROZ
GRAND MASSIF - MONT BLANC



ROAD BOOK



POUR BOUCLES CYCLOTOURISTIQUES

Itinéraires détaillés pour partir à la découverte de notre région



Cluses Arve & montagnes
Territoire de réussites

LESCARROZ
GRAND MASSIF - MONT BLANC





TYPES DE CIRCUITS :

-  **Circuit familial** : dénivelé faible [0-500m] de dénivelé total + ; 30-40 km
-  **Circuit accessible** : montées courtes comprenant éventuellement quelques passages soutenus [500m-1 250] de dénivelé total + ; 70 km
-  **Circuit difficile** : ascensions longues et avec des pentes soutenues (parfois > à 10%). [1 250 - 1 500m] de dénivelé total + ; 80 km
-  **Circuit très difficile** : plusieurs ascensions longues et soutenues. + de 1 500m de dénivelé total + ; 100 km et +

VOUS N'ÊTES PAS ENCORE FATIGUÉS ?

Nous avons le moyen de vous rassasier !
 Pour les plus sportifs d'entre vous, cette boucle est faite pour vous ! Découvrez LA GRANDE-BOUCLE en scannant ce QR code :



OPENRUNNER :

Tous les circuits, les profils et toutes les informations sont disponibles sur le site Openrunner (scanner les QR codes que vous retrouverez sur chaque fiche).
 Grâce aux références des circuits, téléchargez les parcours directement sur votre GPS.



POUR PLUS D'INFORMATIONS :

Office de tourisme intercommunal Cluses Arve et montagnes :
 100 Place du 11 Novembre - 74300 Cluses - 04 50 96 69 69 - www.2ccam.fr

Office de Tourisme des Carroz :
 9, place de l'Ambiance - 74800 Les Carroz d'Arâches - 04 50 90 00 04 - www.lescarroz.com

Office de Tourisme de Flaine :
 Flaine-forum - 74300 FLAINE - 04 50 90 80 01 - www.flaine.com