



Parcours montagnards via le site OPEN RUNNER

Les parcours sont visibles en interactif via le site OPEN RUNNER. Vous pouvez modifier le fond de carte, agrandir/réduire la carte,...

SAM01_JouxPlane-Gets-JouxVerte Samoens, Col de Joux Plane, Col de la Joux Verte, retour par Montriond puis Col des Gets et enfin Samoens Ascension de Joux Plane par le Sud Distance =86 km Dénivelé =2400m	1 jour
SAM02_JouxPlane-Morzine Samoens, Col de Joux Plane, descente vers Morzine, retour par le Col des Gets et enfin Samoens Ascension de Joux Plane par le Sud Distance =58 km Dénivelé =1450m	1/2 jour
SAM03_Encrenaz-JouxPlane Samoens, Col de l'Encrenaz par Taninges puis descente vers Morzine, retour par le Col de Joux Plane et enfin Samoens Ascension de Joux Plane par le Nord Distance =66 km Dénivelé =1860m	1/2 jour
SAM04_Encrenaz-JouxVerte Samoens, Col de l'Encrenaz par Taninges puis descente vers Morzine, passage vers le col de la Joux Verte et retour par le Col de Joux Plane et enfin Samoens Ascension de Joux Plane par le Nord Distance =92 km Dénivelé =2730m	1 jour
SAM05_Ramaz-JouxPlane Samoens, Col de la Ramaz par Mieussy puis descente vers Morzine et retour par le Col de Joux Plane et enfin Samoens Ascension de Joux Plane par le Nord Distance =84 km Dénivelé =2340m	1 jour
SAM06_Savoliere-Ramaz Samoens, Col de la Savolière par Taninges puis Col de la Ramaz et retour vers Samoens Distance =64 km Dénivelé =1330m	1/2 jour
SAM07_PierreCarree Samoens, Col de Pierre Carrée par Taninges et retour vers Samoens Distance =80 km Dénivelé =1810m	1 jour
SAM08_Ramaz-Encrenaz Samoens, Col de la Ramaz par Mieussy, puis col de l'Encrenaz et descente vers Morzine, puis retour vers Samoens par le col des Gets Distance =84 km Dénivelé =1830m	1 jour
SAM09_Ramaz-Savoliere Samoens, Col de la Ramaz par Mieussy, puis col de la Savolière et retour vers Samoens par Taninges Distance =63 km Dénivelé =1310m	1/2 jour
SAM10_Samoens1600 Samoens, Station de Samoens 1600 Distance =17 km Dénivelé =810m	1.5heures
SAM11_PlanDuLac Samoens, Cirque du Fer à Cheval par Sixt Fer à Cheval Distance =30 km Dénivelé =480m	3 heures
SAM12_CascadeRouget Samoens, Cascade du Rouget après Sixt Fer à Cheval Distance =27 km Dénivelé =530m	3 heures
SAM13_ValleeGiffre Samoens, Vallée de la Giffre entre Samoens et Taninges Distance =27 km Dénivelé =300m	3 heures
SAM14_Encrenaz-Gets Samoens, Col de l'Encrenaz, puis descente vers Morzine et retour vers Samoens par le col des Gets Distance =73 km Dénivelé =1460m	1/2 jour
SAM15_Morzine-JouxPlane Cyclo Limours, séjour Montagne 2019 à Samoens Parcours cyclo depuis Samoens, col des Gets et descente vers Morzine, puis col de Joux Plane et Samoens. Distance =63 km Dénivelé =1550m	1/2 jour
SAM16_Gets-Encrenaz Cyclo Limours, séjour Montagne 2019 à Samoens Parcours cyclo depuis Samoens, col des Gets et descente vers Morzine, puis col de l'Encrenaz et retour vers Samoens par Taninges. Circuit inverse à SAM14 Distance =73 km Dénivelé =1460m	1/2 jour
SAM17_Gets-JouxVerte Cyclo Limours, séjour Montagne 2019 à Samoens Parcours cyclo depuis Samoens, col des Gets et descente vers Morzine, puis col de la Joux Verte par Montriond et retour par le col de Joux Plane et Samoens Distance =86 km Dénivelé =2350m	1 jour



Durée	Jour	Groupe 1	Distance / Denivele	Groupe 2	Distance / Denivele	Commentaire
½ jour	Dimanche	SAM09 Ramaz-Savolière	63km/1310m	SAM13 Vallée de la Giffre	27km/300m	Mise en jambe Col de Ramaz par Mieussy
1 jour	Lundi	SAM01 JouxPlane- JouxVerte	86km/2400m	SAM03 Encrenaz-JouxPlane Ou SAM14 Encrenaz-Gets	66km/1860m 73km/1460m	Repas à Montriond (auberge du Mont Rond) ou à Morzine (La Grange) Col de Joux Plane côté Sud
½ jour	Mardi	SAM03 Encrenaz-JouxPlane	66km/1860m	SAM12 Cascade du Rouget	27km/530m	Col de Joux Plane côté Nord
1 jour	Mercredi	SAM07 Pierre Carrée	80km/1810m	SAM07 Partiel avec arrêt à Araches	60km/880m	Repas à Araches
½ jour	Jeudi	SAM06 Savoliere-Ramaz + SAM10 Station Samoens1600	64km/1330m 17km/810m	SAM11 Plan du Lac (Cirque Fer à Cheval)	30km/480m	Col de Ramaz par Taninges
1 jour	Vendredi	SAM04 Encrenaz-JouxVerte- JouxPlane Ou SAM17 Gets-JouxVerte	92km/2730m 86km/2350m	SAM14 Encrenaz-Gets Ou SAM03 Encrenaz-JouxPlane Ou SAM15 Morzine-JouxPlane Ou SAM16 Gets-Encrenaz	73km/1460m 66km/1860m 63km/1550m 73km/1460m	Repas à Montriond (auberge du Mont Rond) ou à Morzine (La Grange) Col de la Joux Verte depuis Montriond Col de Joux Plane côté Nord