

Descriptif sommaire du Trail des Châteaux et Chapelles

*Au départ de Gillonnay, au lieu dit Montgontier, l'itinéraire suit la totalité du parcours permanent du **trail n° 7** dit « du Mont Avalon » (il est balisé en BLEU) à l'exception du trajet aller-retour entre Bocsozel et la mairie du Mottier.*

Départ à l'altitude de 455m. Après une section de plat pour la mise en route, on descendra en direction de l'église de St Hilaire de La Côte puis en direction du croisement du Bouchet (alt 435m). Monter à gauche (on quitte la partie commune aux parcours 7 & 8) histoire de faire travailler les quadris et monter le cardio ...Plateau de récup sur la route avant de monter à nouveau à gauche en direction du carrefour des Gripes (on retrouve le parcours n°8). A gauche à nouveau sur une centaine de mètres puis monter de nouveau à droite. Nouveau plateau en direction du carrefour de la « Montagne de St Hilaire » où une baïonnette envoie vers la montée en direction du « Pissou » et de « la Grange Papet ». Prendre à droite au point culminant du parcours (640m / *mi parcours*). La descente en forêt vers Bocsozel permet de récupérer (attention aux galets). Faire demi-tour à la Tour carrée de Bocsozel avant de revenir vers Gillonnay par un chemin en plateau précédant une montée assez rude en forêt. Nouveau plateau au sommet jusqu'au carrefour de « Ratissière » (551m) puis descendre afin de faire le tour de la chapelle « Notre Dame » (faire l'impasse sur le point de vue vers la plaine de Bièvre). Après une descente herbeuse, dernier plateau de récupération pour rejoindre le « château de Pointière ». Courte descente avant de remonter à gauche le dernier casse-patte qui remonte vers Montgontier et l'arrivée.