

ALEC - Sorties du mercredi - Février-Mars 2012

22 Février : Moirans – St Jean de Moirans – La Buisse - Départ : Delaune 13h

Parcours 70 km : Echirolles - Piste cyclable Fontaine – le gué (à D 1km) – 2^{ème} à D – petit pont (à G puis à D 50 m) – entrée Moirans (à G dir. St Jean de Chépy) - tout droit (ne pas aller à St Jean de Chépy) – route de Voiron – Moirans (tout droit dir Voiron) - la Patinière (dans le bourg à D) entrée Moirans (à G) – St Jean de Moirans – tout droit – la Buisse – vers Centralp – rond-point à D Centralp - Piste cyclable – Echirolles

29 Février : Grésivaudan - Départ : Delaune 13h

Parcours 70 km : Echirolles - Gières - Le Versoud - St Nazaire les Eymes - Crolles - Tencin - Goncelin Le Touvet - Crolles - St Nazaire les Eymes - Le Versoud - Gières - Echirolles

Parcours 95 km : idem 70 km jusqu'à Goncelin - Pontcharra - Barraux - Le Touvet - Crolles idem 70 km

7 Mars : Tullins - Pays Voironnais - Départ : Delaune 13h

Parcours 70 km : Echirolles - Piste cyclable Fontaine - St Quentin - Tullins - St Jean de Chépy Moirans - Piste cyclable - Echirolles

Parcours 85 km : idem 70 km jusqu'à Tullins - Renage - Rives - Réaumont - St Cassien - Moirans idem 70 km

14 Mars : Coublevie – Chirens - Départ : Delaune 13h

Parcours 70 km : Echirolles - Piste cyclable Fontaine - Les Iles de Moirans - Moirans - St Jean de Moirans - Coublevie - La Buisse - Centralp - Piste cyclable - Echirolles

Parcours 95 km : idem 70 km jusqu'à Coublevie - St Etienne de Crossey - Chirens - La Ravignouse St Blaise du Buis - Réaumont - St Cassien - Moirans - Piste cyclable – Echirolles

21 Mars : Parcours de la Randonnée des Ecureuils - Départ : Delaune 13h

Parcours 40-60 km : Echirolles - Claix - Varcis - Plaine de Reymure - St G. de Commiers - Champs Jarrie (**Option 40 km** : retour direct par montée **Distugil-Champagnier**) - Vizille - Les Travers Vaulnaveys - La Gorge - Belmont - Uriage - Brié - Champagnier - Echirolles

Parcours 80-90 km : idem 60 km jusqu'à Plaine de Reymure - Vif - Montée du Genevray Sinard (**Option 80 km** : retour direct par **St Martin de la Cluze**) - Mageline - St M. de la Cluze – Vif St G. de Commiers – idem 60 km

28 Mars : Grésivaudan - Chapelle Blanche - Départ : Delaune 13h

Parcours 90 km : Echirolles - Gières - Goncelin - Pontcharra - Barraux - Le Touvet Crolles - St Nazaire les Eymes - Le Versoud - Gières - Echirolles

Parcours 100 km : idem 90 km jusqu'à Pontcharra - Les Molettes - La Chapelle Blanche Détrier - Allevard - Goncelin - Gières - Echirolles

Informations complémentaires site ALEC : <http://club.quomodo.com/alecyclo/accueil.html>