

ALEC - Sorties du mercredi - Sorties club - Juillet 2012

Mercredi 4 Juillet : col de l'Arpettaz - Départ Aiton (73) : 8h

Parcours 101 km : Aiton – Grésy – Fournieux – Clermont – Cléry – Col de Tamié – Faverges (piste cyclable) - Soney col de l'Arpettaz – Héry – Ugine – Albertville – Ste Hélène - Aiton

Parcours 113 km : idem 101 km jusqu'à Soney – Ugine – Héry – Pont de Flon – Flumet – Crest Volland – Cohennoz Col de la Forclaz – Col de Montessuis – Cézarches – Albertville – Ste Hélène - Aiton

Parcours 128 km : idem 101 km jusqu'à Héry – idem 113 km

Samedi 7 juillet : Chartreuse - Départ : Delaune 7h

Parcours 104 et 86 km : Echirolles – Piste cyclable Fontaine – Pont de Veurey – Centralp – La Buisse (à D) – Coublevie Croix Bayard – St Etienne de Crossey – Pont Demay (à G) – la Bourderie – Villette

(Option 86 km : St Laurent du Pont – dir. St Pierre de Chartreuse – la Diat – idem 136 km) – Entre Deux Guiers (à D) Berland – Pas du Frou – St Pierre d'Entremont – idem 136 km

Parcours 136 et 124 km : idem 104 km jusqu'à Villette – Les Echelles (D1006) – col de Couz - **(Option 124 km : à D – Corbel col des Egaux – col de la Cluse – Entremont le Vieux – idem 136 km)** - à environ 10 km à D – St Cassin (à 500 m environ à G) – carrefour D912 à D – col du Granier – Entremont le Vieux - St Pierre d'Entremont – col du Cucheron – St Pierre de Chartreuse – la Diat – col de Porte – le Sappey - la Tronche - Echirolles

Mercredi 11 juillet : Le Tabor - Départ Delaune : 7h

Parcours 102 km : Echirolles – Pont de Champ (à D D529) – St Georges de C. – N. D. de Commiers Monteynard (2 km à G) – Le Majeuil – ND de Vaux – Laffrey (traverser N85) - Cholonge – Villard St Christophe

La Traverse – Fugières – Nantes en Rattier (à G D114) - Col de Malissol – La Valette Lavaldens – La Morte Séchilienne – Vizille – Pont de Champ - montée Distugil - Champagnier – Echirolles

Samedi 14 juillet : Les Bauges - Départ de Pontcharra – 8h

Parcours 97 km : Pontcharra – Chapareillan – Route des vignes – Myans – Challes les Eaux – Barby – St Alban Col de Plainpalais – Lescheraines – Le Chatelard – X D91-D206 – Aillon le Jeune – Col des Prés

Les Chavonnettes – Le Boyat – Chignin – Montmélian – Les Molettes – Pontcharra

Parcours 123 km : idem 97 km jusqu'à Col de Plainpalais – Mont Revard – X D913-D211A – St Offenge La Tropaz – Lescheraines – idem 97 km

Mercredi 18 juillet : cols du Coq, Cucheron, Placette - Départ Delaune : 7h

Parcours 95 km : Echirolles – Le Versoud (chenil) – St Nazaire les Eymes (à G D30) – Col du Coq St Hugues – la Diat – St Laurent du Pont – Pont Demay - Col de la Placette – Voreppe – les étangs de Voreppe piste cyclable - Echirolles

Parcours 120 km : idem 95 km jusqu'à la Diat - St Pierre de Chartreuse – Col du Cucheron – St Pierre d'Entremont (à G D520) Pas du Frou – Berland – St Christophe sur Guiers – Entre deux Guiers (D49)

Parcours 95 km : Echirolles – Le Versoud (chenil) – St Nazaire les Eymes (à G D30) – Col du Coq St Hugues – la Diat – St Laurent du Pont – Pont Demay - Col de la Placette – Voreppe – les étangs de Voreppe piste cyclable - Echirolles

Parcours 120 km : idem 95 km jusqu'à la Diat - St Pierre de Chartreuse – Col du Cucheron – St Pierre d'Entremont (à G D520) Pas du Frou – Berland – St Christophe sur Guiers – Entre deux Guiers (D49) Miribel les Echelles (D49) – St Aupre – St Etienne de Crossey (à G D520) – Pont Demay – idem 95 km

Samedi 21 juillet : Col Croix de Fer - Glandon - Départ : Rochetaillée 7h

Parcours 135 km : Rochetaillée – Allemont – Le Rivier d'Allemont – Col de la Croix de Fer – St Jean d'Arves Belleville (à D) – **(Option 125 km : D926 – St Jean de Maurienne – idem 135 km)** - col du Mollard – Albiez-Montrond – Gévoudaz – St Jean de Maurienne (traverser voie ferrée route – autoroute - rivière) – D77 – Hermillon – le Châtel – Pontamafrey (traverser voie ferrée – route – rivière – autoroute) – D74 – Ste Marie de Cuines (à G – St Colomban des Villard – col du Glandon - Allemont

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