

ALEC - Sorties du mercredi - Septembre 2012

Mercredi 29 août : Le Royans - Départ : Saint Romans 9h

Parcours 98 et 87 km : St Romans - St Nazaire en Royans - St Maurice - Rochefort Samson - St Vincent la Commanderie - Peyrus (**Option 87 km** : à G D68 - col des Limouches - D70 - la Vacherie puis idem 98 km)
Châteaubouble - Combovin - à 9 km à G, avant col J. Cavalli - D68 à D - col des Limouches - D70 à G
la Vacherie - Léoncel - St Jean en Royans - Pont en Royans - St Romans

Parcours 135 et 114 km : idem 98 km jusqu'à Combovin - col J. Cavalli - Gigors et Lozeron

(**Option 114 km** : à G D732 - Beaufort sur Gervanne puis idem 135 km) - Cobonne - Aouste sur Sye
Mirabel et Blacons (à G) - Suze - Beaufort sur Gervanne - Plan de Baix - la Vacherie - idem 98 km

Mercredi 5 septembre : Contreforts Chartreuse Départ Delaune : 9h

Parcours 85 km : Echirolles - piste cyclable Fontaine - au gué Etangs de Voreppe - Voreppe - Col de la Placette
Pont Demay - St Et. de Crossey - Coublevie (traverser D1075) - St Jean de Moirans - ZI Centralpes - piste cyclable
Echirolles

Parcours 105 km : idem 85 km jusqu'à Pont Demay - St Joseph de Rivière - St Laurent du Pont (1 km à droite D102)
Berland - St Christophe sur Guiers - Entre Deux Guiers (D49) - Miribel les Echelles - le Tourniquet vers St Aupre
St Etienne de Crossey - idem 85 km

Mercredi 12 septembre : Paladru Départ Delaune : 9h

Parcours 90 km : Echirolles - piste cyclable Fontaine - à droite après le gué Centralp - La Buisse (petite route)
Coublevie - Croix Bayard (à gauche 200m) - Tolvon - St Nicolas de Macherin - Le Fagot - Chirens (à la sortie à gauche)
Bonpertuis - la Ravignouse - Le Rivier - Ste Blaise du Buis - St Cassien - Moirans - les Iles - piste cyclable - Echirolles

Parcours 115 km : idem 90 km jusqu'à Chirens (à la sortie à G) - Clermont - Charavines - à droite vers Billieu - Paladru
Charavines (1km à droite) - à gauche avant Apprieu - Bonpertuis (à droite) - idem 90 km

Samedi 15 septembre : Contreforts du Vercors - Départ : Delaune 9h

Parcours 75 km : Echirolles - Pont de Claix - Pont Rouge - Allières - Varcès - Vif - le Guâ - St Barthélémy du Guâ
Miribel Lanchâtre - St Guillaume - Monestier - Collet de Sinard - St Martin de la Cluze - Vif - St Georges de Commiers
la Combe - Champs sur Drac - montée Distugil - Champagnier - Echirolles

Parcours 90 km : idem 70 km jusqu'à Champs sur Drac - Vizille - les Travers - Vaulnaveys - rond-point entrée Uriage
Brié - Haute Jarrie - Champagnier - Echirolles

Mercredi 19 septembre : Contreforts de Belledonne Départ Delaune : 9h

Parcours 75 km : Echirolles - route des usines dir. Pont de Claix - Vizille - les Travers - Vaulnaveys - la Gorge
Belmont - le Bouloud - St Martin d'Uriage - le Pinet - Les Roussets - le Naysord - Mas Julien (2 km à gauche D165)
Lancey (traverser nationale) - le Versoud (par chenil et aérodrome) - Murianette - Gières - Echirolles

Parcours 85 km : idem 75 km jusqu'à Murianette (à gauche route de la Pérérée sur 2 km puis à droite dir. Venon)
Venon - Gières

Mercredi 26 septembre : Quelques taupinières vers St Jean de Moirans - Départ : 9h

Parcours 70-75 km : Echirolles - piste cyclable Fontaine - le gué (à D) - Centralp (rond-point) - (**variante 75 km** : aller
au bout de Centralp puis revenir vers la Buisse) - vers la Buisse - St Jean de Moirans - entrée de Moirans (à D - dir.
Rives) - passer sous voie ferrée puis tout droit - passer sous viaduc autoroute - au bout à G - traverser route de Voiron
et monter en face (300 m à 15-17%) - en haut à G dir. Moirans - à la chicane à D - côte des Filles (200 m à 13%) - route
de St Cassien dir. Moirans - traverser autoroute traverser D1085 (à G) route de Moirans (à G) - Moirans - les Iles - piste
cyclable - Echirolles

Parcours 75-80 km : idem 70-75 km jusqu'à route de Moirans - tout droit (Ri d'Ollon) - Vourey - traverser D1092 dir. St
Jean de Chépy - tout droit dir. St Quentin - à G vers le Fays - les Iles - idem 70 km