

ALEC - Sorties du mercredi - Octobre 2012

Mercredi 3 octobre : Miribel Lanchâtre - Départ Delaune : 9h et 13h

Parcours 85 km : Echirolles – Pont de Claix – Pont Rouge - Risset – Varces – Vif (par piste cyclable)
Les Saillants – St Barthélémy du Guâ – Miribel Lanchâtre – St Guillaume – Monestier – Collet de Sinard
St Martin de la Cluze – Vif – plaine de Reymure – Varces – vers St Paul de Varces – Allières – montée du
Château d'Allières – montée vers Savoyères – Malhivert – Seyssins – descente du Golf – Echirolles

Mercredi 10 octobre : Tolvon-St Julien de Ratz-La Placette - Départ Delaune : 9h et 13h

Parcours 85 km : Echirolles - piste cyclable Fontaine – à droite au gué – Centralpes – La Buisse – Coublevie
(par petite route) – Croix Bayard – Tolvon – vers St Nicolas de Macherin – St Etienne de Crossey – Croix Bayard
St Julien de Ratz – Col de la Placette – Voreppe – Etangs de Voreppe – le gué – piste cyclable - Echirolles

Mercredi 17 octobre : St Gervais-Vatillieu- Tullins - Départ Delaune : 9h et 13h

Parcours 100 km : Echirolles - Piste cyclable Fontaine, St Quentin, St Gervais – Vinay (traverser D1092)
La Gonardièrre (à droite) – Vatillieu – Morette – Tullins – St Jean de Chépy – Les Iles – Piste cyclable - Echirolles

Mercredi 24 octobre : Coublevie-St Sixte - Départ Delaune : 9h et 13h

Parcours 80 km : Echirolles – piste cyclable Fontaine – à droite au gué – Centralpes – La Buisse – Coublevie
(par petite route) – Croix Bayard – Tolvon (à droite en haut de la côte) - St Etienne de Crossey (dir. St Laurent
du Pont) – Pont Demay – Col de la Placette – Voreppe - Etangs de Voreppe – le gué – piste cyclable - Echirolles

Parcours 95 km : idem 80 km jusqu'à Tolvon - St Nicolas de Macherin (à droite 500 m) – St Sixte (lac)
vers St Aupre - St Etienne de Crossey – idem 80 km

Samedi 27 octobre : Circuit des CTG - Départ : Delaune 9h

Parcours 65 km : Echirolles – Pont de Claix – Pont Rouge - clinique du Côteau – Claix (à D) puis à G vers les Hauts
de Claix – Château d'Allières (à G 200 m) – à D (cul-de-sac) puis à D 200 m (ATTENTION : descente 15% sur 500 m)
dir. St Paul de Varces à G) – Varces – Reymure – Haut de St Georges de Commiers – la Combe – Basse Jarrie
traverser nationale – les Chaberts – vers club hippique – Mont Rolland – pompiers Brié (en face à G) – 1km à G
puis à 500m à la cabane en bois à D – 2km à D chemin des Cavins – à D chemin des Bourins – route d'Herbeys (à
G) – Tavernolles (tout droit au rond-point) – à 1 km à G puis à D dir. Haute Jarrie – Haute Jarrie (tennis) – les
Charbonneaux - Basse Jarrie - usines – montée Distugil – Champagnier – Echirolles

Mercredi 31 octobre : Herbeys-Uriage-Venon - Départ Delaune : 9h et 13h

Parcours 75 km : Echirolles – Pont de Claix – Pont Rouge - Risset – Varces – Fontagnieux - plaine de Reymure
La Rivoire – St Georges de Commiers – La Combe – Champ sur Drac – Montée Distugil/Polimeri – Champagnier
Hte Jarrie – Tavernolles – Herbeys – Villeneuve d'Uriage – Uriage – golf Uriage (à gauche) – Belmont (à gauche)
Le Bouloud – St Martin d'Uriage – St Nizier d'Uriage – Venon – Gières - Echirolles

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