

parcours par col de Sarenne - 125 km et 2810 m						
ou 122 km et 2550 m						
lieux	routes	kms	cumul	altitude	dénivelé	contrôles
	partiels				cumulé	
Allemont	d 526			720	départs	6 h 30-9 h 30
salle polyvalente						
lac du Verney		1		772		
Oz village	d 4 a	2	3	930		
Boulangéard	c.v	1	4	950		
Villard Reculas	d 211 b	9	13	1442		
Huez village	d 211	3	16	1512		
alpe d'Huez		4	20	1860		
col de Sarenne	d 25 a	7	27	2000	1400 m	
					ravito	8 h - 11 h
le Perron		6	33	1617		
Clavans haut		4	37	1390		
Mizoën	d 25 a	4	41	1186		
le Chambon	d 1091	2	43	1044		
le Mont de lans	d 213	3	46	1282		
Bons	d 220	1	47	1306	1660 m	
La Rivoire	d 1091	6	53	990		
le Clapier d'A	d 530	2	55	742		
les Ougiers		4	59	849		
Venosc		2	61	980		
Bourg d'Arud		1	62	935		
plan du lac		4	66	1171	ravito	9 h - 13 h 30
St Christophe		3	69	1585		
les Etages		8	77	1597		
La Bérarde		3	80	1713	pasta-partie	
						11 h -15 h 30
les Alberges	d 1091	26	106	742		
Bourg d'Oisans		5	111	720		
Bassey	c.v	2	113	720		
la Paute		3	116	730		
Rochetaillée	d 526	5	121	711		
Allemont		4	125	720	2810 m	
salle polyvalente					arrivées	14 h - 18 h

#### conseils de l'organisateur

Pour les passionnés par les 21 virages de l'alpe d'huez, possibilité de prendre le parcours par Rochetaillée et Bourg d'Oisans, puis gravir les 21 virages et rejoindre le parcours à Huez village,,,,,

Pour les chasseurs de cols, il y a en aller-retour le col de Poutran (1996 m) 3 km après l'alpe d'Huez sur la d 211,,,,,

si votre forme est un peu juste au barrage du Chambon, vous pouvez descendre directement en direction du Clapier d'Auris par la d 1091 via le Freney d' Oisans, soit - 3 km et - 260 m d'élévation