

parcours par Villard Reymond - col du Solude - Villard Notre Dame						
109 km et 2060 m						
lieux	routes	kms	cumul	altitude	dénivelé	contrôles
Allemond		partiels				
salle polyvalente	d 526			720	départs	6 h 30 - 9 h 30
piscine						
Rochetaillée	d 1091	4	4	711		
La Paute	d 526	5	9	730		
La Pallud	d 210	4	13	1008		
Villard Reymond		9	22		ravito	8 h - 11 h
col du Solude				1680	969 m	
Villard notre Dame	d 219	4	26	1576		
Bourg d'Oisans	d 1091	9	35			
Le Clapier d'Auris	d 530	5	40	742		
Les Ougiers		4	44	849		
Venosc		2	46	980		
Bourg d'Arud		1	47	935		
plan du lac		4	51	1171	ravito	9 h - 13 h 30
St Christophe		3	54	1585		
Les Etages		8	62	1597	1962 m	
La Bérarde		3	65	1713	pasta	partie 11 h - 15 h 30
Les Alberges	d 1091	26	91	742		
Bourg d'Oisans	d 211	5	96	720		
Bassey	c.v	2	98	720		
La Paute	d 1091	2	100	730		
Rochetaillée	d 526	5	105	711		
Allemond		4	109	720	2060 m	arrivées
salle polyvalente						14 h 18 h

conseils de l'organisation.

La route entre le col du Solude et Villard notre Dame est non revêtue sur 1600 m en partie plane, elle est très carrossable à vélo,

Un dispositif d'éclairage (lampe frontale ou autre) + gilet de sécurité est obligatoire en raison de 3 tunnels non éclairés dans la descente vers Bourg d'Oisans.