

ALEC - Sorties du mercredi - Avril 2012

4 Avril : Tullins - St Gervais - Départ : Delaune 10h et 13h

Parcours 75 km : Echirolles - Piste cyclable Fontaine - Iles de Moirans - Le Port - St Quentin
Vers Poliéna - Tullins - St Jean de Chépy - Piste cyclable - Echirolles

Parcours 100 km : idem 75 km jusqu'à St Quentin - Tullins - Cras - Vatilieu - Vinay - St Gervais
Piste cyclable – Echirolles

11 Avril : Matheysine - Départ : Delaune 10h et 13h

Parcours 70 km : Echirolles - Pont de Claix - Vizille - Séchilienne - Laffrey - Cholonges - Villard St
Christophe - Pierre Châtel - La Motte d'Aveillans - St Georges de Commiers - La Combe - Basse Jarrie
Champagnier - Echirolles

Parcours 90 km : idem 70 km jusqu'à Villard St Christophe - St Honoré - Nantes en Ratier - La Mure
Susville - La Motte d'Aveillans (à D) - Notre Dame de Vaux (à G) - Le Majeuil – St G. de Commiers
idem 70 km

18 Avril : Grand Lemps - Virieu - Départ : Delaune 10h et 13h

Parcours 95 km : Echirolles - Piste cyclable Fontaine - St Quentin - Tullins - Col de Parménie - Izeaux
Le Grand Lemps - Colombe - Apprieu - La Ravignouse - St Blaise du Buis - Réaumont - St Cassien
Moirans - Piste cyclable – Echirolles

Parcours 120 km : idem 95 km jusqu'au Grand Lemps - Burcin - Virieu - Le Pin - Charavines
La Ravignouse – idem 95 km

25 Avril : Entre Pontcharra et Albertville - Départ : Goncelin 10h (9h15 Delaune)

Parcours 95 km : Goncelin - Pontcharra - Les Molettes - La Chapelle Blanche - Villaroux - Villard
d'Héry - Hauteville - Malataverne - Bourgneuf - La Croix d'Aiguebelle - Aiton (4 km - à G) - Grésy (à G)
Fréterive - St Pierre d'Albigny - St Jean de la Porte - Cruet - Montmélian - Les Molettes - Pontcharra
Goncelin

Parcours 120 km : idem 95 km jusqu'à Aiton - (à droite D102 puis D69) - Bonvillard - Ste Hélène
N.D. des Millières – Neveau (à G D64) – Gilly (à G) - Frontenex (à G D201) – Grésy – idem 95 km

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