

# ALEC - Sorties du mercredi – Sortie club - Mai 2012

## **2 Mai : Charavines - Mille Martyrs - Départ : Delaune 9h**

**Parcours 100 km** : Echirolles - Piste cyclable Fontaine - La Buisse - Coublevie - La Croix Bayard - Route de la Gorge - Tolvon - St Nicolas de Macherin - Chirens - Clermont – Charavines - La Ravignouse - St Blaise du Buis Réaumont - St Cassien - Moirans - Piste cyclable – Echirolles

**Parcours 130 km** : idem 100 km jusqu'à Charavines - Bout du Lac - Montferrat - St Geoire en Valdaine - Col des Mille Martyrs - Miribel les Echelles – Vilette - Route des Côteaux de Vilette - Pont Demay - Col de la Placette Voreppe - St Egrève - Piste Cyclable - Echirolles

## **Sortie club du Samedi 5 Mai : Trièves - 85 et 110 km - Départ : Delaune 9h**

**Parcours 85 km** : Echirolles - Pont de Claix – Varcès – Plaine de Reymure – Vif - St Barthélémy du Guâ (à D) Prélénfrey – Col de l'Arzelier – Château Bernard (à G) - St Guillaume – Monestier de Clermont - Collet de Sinard - St Martin de la Cluze – Vif – St Georges de Commiers - La Combe – Champ sur Drac - Montée Poliméri - Champagnier – Echirolles

**Parcours 110 km** : idem 85 km jusqu'à Château-Bernard – St Andéol – Col des Deux – Gresse - Col de l'Allimas – St Michel les Portes (tout droit petite route) – Savouraires (à G D1075 puis à D 1km) - Roissard (à G) - Col du Fau – Monestier de Clermont – idem 85 km

## **9 Mai : Charavines - Départ : Delaune 9h**

**Parcours 100 km** : Echirolles - Piste cyclable Fontaine (à D 1 km après le gué) – Les Iles – Moirans (traverser D1092) – route des Côteaux de Moirans (à D au sens interdit) – route de Moirans - St Cassien – Réaumont (à D) - Ste Blaise du Buis – Apprieu (à D sortie Apprieu) - Oyeu – Charavines - Bonpertuis (à G) – Chirens (à D) – Le Fagot (à G) – St Nicolas de Macherin – Tolvon – Croix Bayard - Coublevie (à G petite route de La Buisse) - Centralp – Piste cyclable - Echirolles

**Parcours 125 km** : idem 100 km jusqu'à la route d'Oyeu – Chassigneux – Le Pin – Valencogne (sortie à D) - Montferrat (traverser D1075) – St Sulpice les Rivoires – Massieu – L'Arsenal – Chirens - idem 100 km

## **16 Mai : Matheysine - Départ : Delaune 9h**

**Parcours 105 km** : Echirolles – Route des Usines (vers sortie Pt de Claix) - Pont de Champ – St Georges de Commiers – Monteynard – La Mure (dir. Gap) – Pont de Ponsonnas (à D) – St Jean d'Hérans – Villars de Touage - Col de Cornillon – Pont de Brion – Col du Fau - Monestier – Collet de Sinard - Vif – St Georges de Commiers - La Combe – Champ sur Drac - Route des Usines - Echirolles

**Parcours 115 km** : idem 105 km jusqu'à Pont de Ponsonnas (à G) – St Sébastien (à 1 km à D) – Col de St Sébastien – Mens (à D) – Col des Accarias (à G) – Col de Cornillon – idem 105 km

## **Mercredi 23 mai : Côteaux de Tullins**

***Départ Delaune : 9h***

**Parcours 90 km** : Echirolles – piste cyclable Fontaine – à droite 1km après le gué – à gauche après petit pont le Port – le Vert – Poliénas – montée des Cochons (en haut à G) - Pont de St Gervais – piste cyclable - Echirolles

**Parcours 125 km** : idem 90 km jusqu'à Poliénas (à droite D201B puis traverser D1092) – Cras – Morette - La Forteresse (à gauche D154) – Col Lachard – Quincieu – Serre-Nerpol (à droite D22) – Col du Cognet (à gauche D518) - Chasselay – Varacieux (à gauche D155) – Vinay (traverser nationale) – à 1km à gauche direction St Gervais – idem 90 km

**Sortie club du Samedi 26 mai : Le Vercors – Départ de Saint Romans**

**Parcours 96 km** : St Romans – Pont en Royans - St Jean en Royans – Bouvante – Col de la Croix  
Le Pionnier – Col de la Bataille – Léoncel – Oriol – St Jean en Royans – St Thomas en Royans – Pont de Manne  
St Just de Claix – St Romans

**Parcours 135 – 111 km** : idem 96 km jusqu'à Léoncel – La Vacherie – Col des Limouches – Peyrus - Barbières  
**(Option 111 km : Rochefort-Samson – St Maurice – St Nazaire en Royans – St Just de Claix – St Romans)**  
Col de Tourniol – Léoncel – idem 96 km

**30 Mai : Ornon – La Morte - Départ : Delaune 9h**

**Parcours 100 km** : Echirolles – Route des Usines – Vizille – Séchilienne (à D) – La Morte Lavaldens  
La Valette Col de Malissol – Nantes en Rattier – La Mure – Le Villaret – La Motte d'Aveillans – Monteynard  
St G. de Commiers – Champs sur Drac – Route des Usines - Echirolles

**Parcours 135 km** : idem 100 km jusqu'à Séchilienne – Rochetaillée – La Paute (à D) – Col d'Ornon - Le Périer  
Entraigues – Valbonnais – Siévoz (à D) – Oris en Rattier – sortie de La Valette (à D) - Lavaldens – La Morte  
Séchilienne – Vizille – Route des Usines – Echirolles

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