



ALEC SORTIE MERCREDI MAI 2024

DEPART 9 H

Mercredi 01 mai: ([Openrunner 16550517](#))

Parcours 105km Echirolles- La Forteresse -Echirolles-D= 1107m

Echirolles Delaune-Piste cyclable Fontaine-Veurey-St Quentin-Plaine de Tullins-Polienas-Cras-Vatillieu-Route de la Combe-Quincieu-Col Achard-La Forteresse-D73B- St Paul D Izeaux-Route de Parménie-Col de Parménie-Tullins-Piste-Veurey-Fontaine-Echirolles-

Mercredi 8 mai: ([Openrunner 14638992](#))

Parcours 115 km: Echirolles-Moutaret- Goncelin-Meylan-D= 1150m

Echirolles Delaune-Gieres -Murianette-A gauche rue des Barrieres-Long de la voie ferrée-Chenil-Lancey-D523-Brignoud-Frogés-Tencin-A gauche route du lac-A droite chemin du stade-Chemin de l empereur-La Buissiere-Chemin de Cognin-La Gache-Pontcharra-Montée le Moutaret-Allevard-St pierre D Allevard-Goncelin-Long voie ferrée-A droite Béalière-Route du lac D30-La Terrasse-Avenue du Grésivaudan-Rue de la cascade-A gauche rue du chateau-A droite D1090-Lumbun-Monfort-Crolles-A droite rue arthur Rimbaud-A droite D1090-Bernin-A gauche chemin du bas Bernin-Chemin des Ecoutoux-Rond point a droite chemin de la Touviere-Tout droit- D1090-Monbonnot st Martin-Piste cyclable-Meylan-Chemin de l Ile d Amour-Passerelle de Meylan-Gieres-Poisat-Echirolles-

Mercredi 15 mai: ([Openrunner 12133621](#))

Parcours 85km: Vif-St Martin de la Cluze-Monestier de Clermont-D=1015m

Echirolles Delaune-Piste cyclable Comboire-Pont de Claix-Collège georges Pompidou-Piste cyclable long A480-Varces-Plaine de Reymure-Vif-St Martin de la Cluze par D1075-Boucle autour de Sinard-Collet de Sinard-Monestier de Clermont-Rond point a droite-D1075-A gauche descente Genevrey-Vif-Piste cyclable le long de la Gresse-Varces-Allée des platanes-St paul de Varces-Route Martinais d en bas-claix-Pont rouge-Cours St André-Echirolles-

Mercredi 22 mai: ([Openrunner 12279004](#))

Parcours 95km: St Nizier D Uriage-Mas Julien-Lancey-D=1313m

Echirolles Delaune-Voie des collines-Rond point direction Champ sur Drac-A droite rue Rochefort-Pont de Claix-Rue Lesdiguères-Rue de la Pissarde-Route Martinais d en bas-Varces-Plaine de Reymure-Vif-St georges de Commiers-Combe des Bérards-ZA Champ sur Drac-Pont de la Madeleine-Vizille-Vaulnavéy le bas le haut-Uriage-2eme rond point a droite-

D280-A droite route du Bouloud-St Martin D Uriage(piscine)-St Nizier d Uriage-A gauche route du Faux-Route de Corps-Revel-Route du Bourg-Route de Soubon-A gauche D280-Route d Allevard-Mas Julien-D280-A gauche St Mury-Monteymond-Route de Lancey-A droiteD165-Lancey-Piste cyclable-Voie verte-Circuit modélisme-Gières-Poisat-Echirrolles-

Mercredi 29 mai: ([Openrunner 15965920](https://www.openrunner.com/runner/15965920))

Parcours 80km:Engins-Lans en Vercors-Villard de lans-St Nizier-D=1264m

Echirrolles Delaune-Piste cyclable-Fontaine-Sassenage-D531-Engins-Direction Lans en Vercors-D531- A gauche chemin des Fusillés-Lans en Vercors-A droite D106 Rond point à gauche direction Villard de Lans-A droite Les Eymards-Bouilly-D531- Rond point à droite D215A-Rond à gauche Avenue Jean Séraphin Achard Picard- Rond point à gauche Avenues des Bains-A droite chemin des Bartavelles- Rue du professeur Debré-Centre Villard de Lans-Les Cochettes-Route des Chaberts- Vieille route-Les Héraults-Le Peuil-Lans en Vercors-St Nizier D106A-A gauche D106B- (Les Vouillants) Seyssinet village-Seyssinet-Piste cyclable-Passerelle du Rondeau- Echirrolles Delaune-