

parcours de 117 km et 2000 m d'élévation						
lieux	routes	kms partiels	kms cumulés	altitudes	dénivelée cumulée	contrôles et particularités
Allemont	d 526			720		départ
base de loisirs						6 h 30 à 9 h 30
Rochetaillée	d 1091	4		711		
Bourg d'Oisans	d 211	7	11	720		
la Garde	d 211a	4	15	970		
l' Armentier		5	20	1340	630	
le Cerf		1	21	1293		
les Chatains	d 211 e	2	23	1176		
Freney d'Oisans	d 1091	10	33	924		
lac Chambon	d 213	2	35	1040		ravito
						9 h 30 à 11 h 30
Mont de Lans	d 220	3	38	1290		
Bons		1	39	1306	1030	
le Ponteil		2	41	1256		
la Rivoire	d 1091	4	45	900		
le Clapier	d 530	3	48	742		
les Ougiers		4	52	849		
Venosc		2	54	980		village typique
Bourg d' Arud		1	55	935		
plan du lac		4	59	1171		ravito
						10 h 30 à 14 h
St Christophe		3	62	1585	musée de l'	alpinisme
les Etages		8	70	1597		
la Béarde		3	73	1713	2000	ravito
						11 h à 16 h
les Alberges	d 1091	26	99	742		
Bourg d' Oisans	d 211	5	104	720		
Basse	c.v	2	106	720		
La Paute	d 1091	2	108	730		
Rochetaillée	d 526	5	113	711		
Allemont		4	117	720		arrivée
piscine						13 h à 18 h
conseils de l'organisateur :						
au passage à St Christophe en Oisans en descendant, prenez le temps de découvrir le musée dédié à l' alpinisme..... et pourquoi pas le beau village de Venosc et ses ruelles agrémentées par les échoppes d'artisans ébénistes et joaillers.....						
et à l'arrivée, troquez votre cuissard contre un maillot de bain..... la piscine de la base de loisirs d' Allemont vous attend !						