

MÉTRORANDO

BALADE SUR LES CONTREFORTS
DU MASSIF DE BELLEDONNE

DIMANCHE 19 MAI 2019



RENDEZ-VOUS

STADE DE RUGBY (Daniel Petiot),
47, Avenue d'Uriage / Vaulnaveys-le-Haut.
Le stationnement s'effectuera au stade de rugby.

CONTACT

Tél. 04 76 59 57 43
lametro.fr/sentiers

POUR S'Y RENDRE

- LIGNE TAG 23, arrêt « *Marchandises* ».
- 2 NAVETTES GRATUITES

DÉPART DE LA GARE ROUTIÈRE DE GRENOBLE :
7h30 et 8h15.
RETOUR DES NAVETTES :
15h ou 16h départ du stade de rugby,
Vaulnaveys-le-Haut.

DECATHLON

espace
Belledonne



Mairie de
Vaulnaveys
le-Haut



MÉTRORANDO

Grande randonnée printanière de la Métropole



BALADE SUR LES CONTREFORTS
DU MASSIF DE BELLEDONNE

DIMANCHE 19 MAI 2019

DÉPART : VAULNAVEYS-LE-HAUT
Stade de Rugby

INSCRIPTION GRATUITE ET OBLIGATOIRE
sur place de 8h à 10h30

RENSEIGNEMENTS : 04 76 59 57 43
www.lametro.fr/sentiers

4 PARCOURS ADAPTÉS À TOUS NIVEAUX DE DIFFICULTÉS

GRAND PARCOURS
LONGUEUR : 20 KM
DÉNIVELÉ POSITIF : 1180 M
DURÉE DE MARCHÉ EFFECTIVE :
6H45 : très bon marcheur

Le départ sera donné au stade de rugby (point D/A). Le début de la randonnée s'effectuera à plat sur un itinéraire regroupant les 3 parcours pour atteindre le Replat ou les randonneurs du grand et moyen partiront sur la gauche en direction de Belmont tandis que les randonneurs du petit poursuivront tout droit en direction de Plan Rinjat.

Du Replat, les randonneurs du grand et moyen parcours iront jusqu'à Belmont où après avoir traversé la route de Chamrousse ils prendront un sentier abrupte jusqu'au ravitaillement R2 situé au départ du chemin Naclard. Ensuite ils poursuivront la montée jusqu'au Trois chemins où ils bifurqueront à droite sur une piste forestière pour aller rejoindre le croisement du chemin d'Aplomb et de la baraque de Recoud. A cette intersection, le moyen parcours poursuivra tout droit tandis que le grand parcours poursuivra son ascension par le chemin légèrement sur la gauche pour rejoindre tout d'abord la baraque de Recoud puis le chalet de Pré Gaudet (R4). Les randonneurs du grand parcours emprunteront une piste en faux plat montant pour atteindre l'altitude maximum de cette randonnée (1455 mètres). Ensuite, les randonneurs prendront un chemin descendant sur la droite en direction de la Combe. Ils rejoindront le moyen parcours sur le chemin d'Aplomb à quelques encablures de la maison forestière de Prémol où sera installé le ravitaillement R3 et la zone de pique-nique (tiré du sac). Ensuite les randonneurs du moyen et grand parcours descendront par une piste humide et caillouteuse sur les hameaux de Fujarey et Montgardier avant d'atteindre le chemin de retour du petit parcours au niveau de Molard Giron. La descente se poursuivra jusqu'au hameau de la gorge. Les randonneurs bifurqueront sur leur gauche sur le chemin des Amours pour gagner le chemin des Chartreux avant de prendre à droite le chemin de la Croix de Maître pour amorcer la descente finale sur les chemins de la Tournerie, de Croyet et de Pré l'Abbé pour rejoindre le stade de Rugby.

MOYEN PARCOURS
LONGUEUR : 15,4 KM
DÉNIVELÉ POSITIF : 900 M
DURÉE DE MARCHÉ EFFECTIVE :
5H30

Le parcours moyen est identique au grand jusqu'au croisement du chemin de l'Aplomb et de la baraque de Recoud.

Au niveau de ce croisement, les randonneurs du parcours moyen emprunteront le chemin d'Aplomb beaucoup plus directe pour regagner le ravitaillement pique-nique R3 à Prémol. Pour le retour après la zone de pique-nique, les randonneurs emprunteront le même itinéraire que ceux du grand parcours jusqu'à l'arrivée.

PETIT PARCOURS
LONGUEUR : 7,1 KM
DÉNIVELÉ POSITIF : 260 M
DURÉE DE MARCHÉ EFFECTIVE :
2H30

Le départ du petit parcours est identique aux grand et moyen jusqu'au Replat.

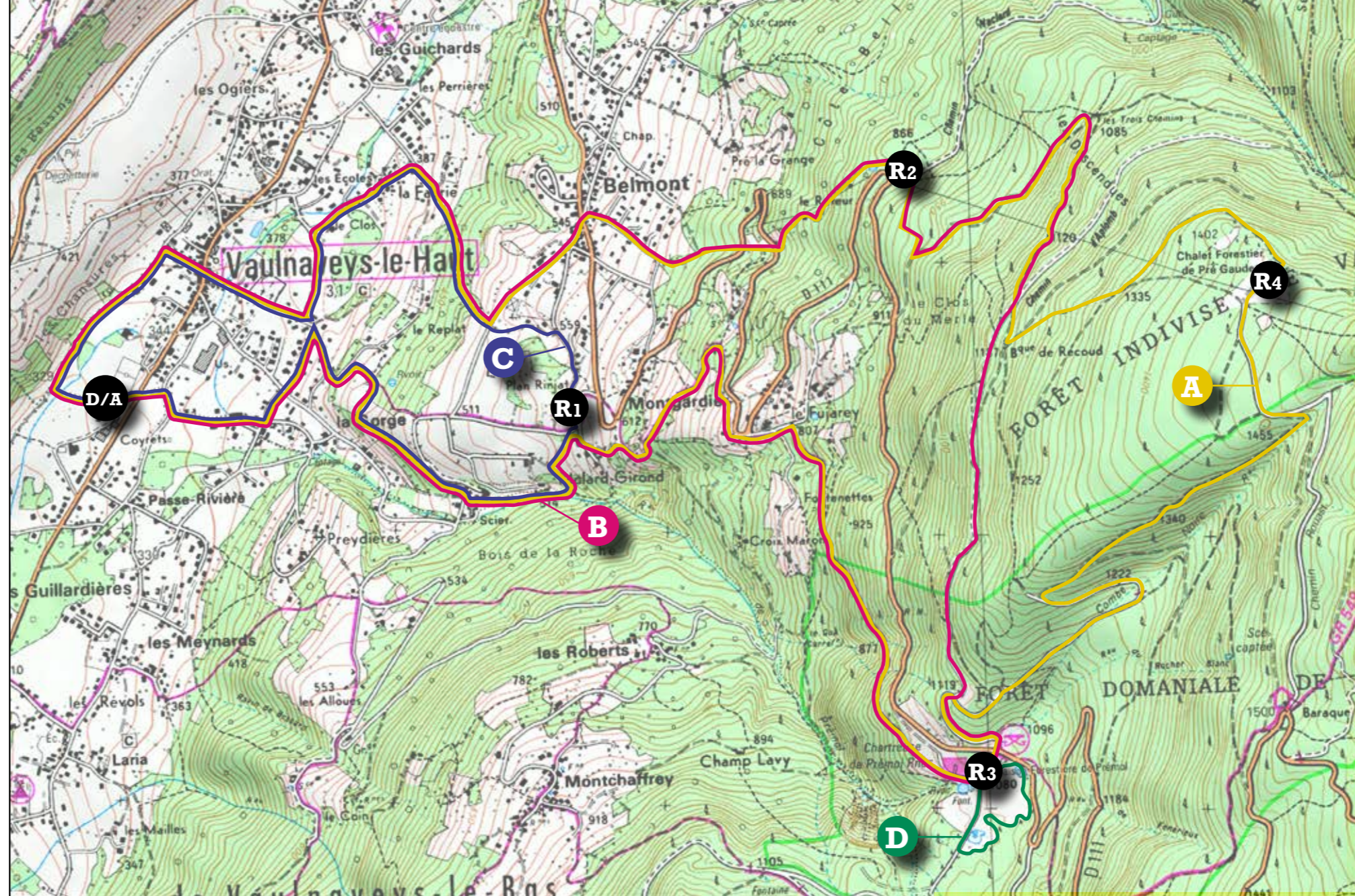
Les randonneurs du petit poursuivront tout droit jusqu'à Plan Rinjat où sera installé le ravitaillement R1. Dès ce ravitaillement passé, ils regagneront Molard Giron pour emprunter le même itinéraire de descente que le grand et moyen parcours jusqu'au stade de Rugby.

PMR PARCOURS* (à partir de 10h)
LONGUEUR : 1 KM
DÉNIVELÉ POSITIF : 40 M
DURÉE EFFECTIVE EN FAUTEUIL :
45 MINUTES

Places réservées aux PMR au niveau du ravitaillement pique-nique à Prémol : retrait des dossards sur place au niveau du chapiteau du ravitaillement.

Le départ se fera au niveau du chapiteau après récupération du dossard.

Il s'agit du sentier des arbres à Sons, chemin aménagé par l'Office Nationale des Forêts dans le site historique de Prémol mêlant forêts, prés et étangs.



D/A Départ et arrivée - Stade de rugby / Vaulnaveys-le-Haut

A B C D Parcours **R** Ravitaillement

RAPPEL

L'activité de randonnée nécessite d'être bien chaussé, prévoir des vêtements chauds et imperméables (en fonction de la météo).

SURTOUT NE PAS SURESTIMER SES CAPACITÉS.

INSCRIPTION

Nombre de participant:

Nom (s):

*Prénom (s):

Âge (s):

Adresse:

Code postal:

Ville:

Tél:

Courriel:

Parcours choisi:

Grand Moyen Petit PMR
parcours parcours parcours parcours

Comment avez-vous connu les randonnées ?

Presse Internet Autres

préciser:

Comment êtes-vous venu ? :

Je déclare (nous déclarons) ne pas avoir de contrainte ou de contre-indication médicale pour participer à cette manifestation sportive.

Date:

Signature:

** Si l'inscription n'est pas individuelle, bien nommer toutes les personnes participant à cette manifestation, ainsi que les âges. Les données personnelles recueillies sur ce document ne sont utilisées par la Métropole qu'à des fins statistiques.*