

| parcours par col de Sarenne - 125 km et 2810 m | | | | | | |
|------------------------------------------------|---------|----------|-------|----------|----------|--------------|
| ou 122 km et 2550 m | | | | | | |
| openrunner n° 13977391 | | | | | | |
| lieux | routes | kms | cumul | altitude | dénivelé | contrôles |
| | | partiels | | | cumulé | |
| Allemond | d 526 | | | 720 | départs | 6 h30-9h30 |
| salle polyvalente | | | | | | |
| lac du Verney | | 1 | | 772 | | |
| Oz village | d 4 a | 2 | 3 | 930 | | |
| Boulangard | c.v | 1 | 4 | 950 | | |
| Villard Reculas | d 211 b | 9 | 13 | 1442 | | |
| Huez village | d 211 | 3 | 16 | 1512 | | |
| alpe d'Huez | | 4 | 20 | 1860 | | |
| col de Sarenne | d 25 a | 8 | 28 | 2000 | 1400 m | |
| | | | | | ravito | 8 h - 11h |
| le Perron | | 4 | 32 | 1617 | | |
| Clavans haut | | 3 | 35 | 1390 | | |
| Mizoën | d 25 a | 5 | 40 | 1186 | | |
| le Chambon | d 1091 | 1 | 41 | 1044 | | |
| le Mont de lans | d 213 | 4 | 45 | 1282 | | |
| Bons | d 220 | 1 | 46 | 1306 | 1660 m | |
| La Rivoire | d 1091 | 6 | 52 | 990 | | |
| le Clapier d'Auris | d 530 | 2 | 54 | 742 | | |
| pont Escoffier | voie V | 2 | 56 | 767 | | |
| les Gauchoirs | voie V | 2 | 58 | 842 | | |
| Bourg d'Arud | voie V | 4 | 62 | 935 | | |
| plan du lac | d 530 | 4 | 66 | 1171 | ravito | 9 h - 13h30 |
| St Christophe | | 4 | 70 | 1585 | | |
| les Etages | | 8 | 78 | 1597 | | |
| La Bérarde | | 4 | 82 | 1713 | | pasta-partie |
| | | | | | | 11h -15h30 |
| Venosc | d 530 | 20 | 102 | 940 | | |
| les Ougiers | | 3 | 105 | | | |
| Les Alberges | d 1091 | 3 | 108 | 745 | | |
| cascade Sarenne | x d 211 | 5 | 113 | | | |
| Bassey | voie V | 2 | 115 | 720 | | |
| les 3 ponts | voie V | 3 | 118 | | | |
| Pont Rouge | voie V | 3 | 121 | | | |
| Allemond | voie V | 4 | 125 | 720 | 2810 m | |
| salle polyvalente | | | | | arrivées | 14h - 18h |

conseils de l'organisateur ;

Pour les passionnés par les 21 virages de l'alpe d'huez, possibilité de suivre le départ du parcours découverte jusqu'au village de La Garde, pour gravir les 21 virages et rejoindre le parcours à Huez village...

Pour les chasseurs de cols, il y a en aller-retour le col de Poutran (1996 m) 3 km après l'alpe d'Huez sur la d 211,,,,

si votre forme est un peu juste au barrage du Chambon, vous pouvez descendre directement en direction du Clapier d'Auris par la d 1091 via le Freney d' Oisans, soit - 3 km et - 260 m d'élévation