

parcours par col de Sarenne - 125 km et 2810 m						
ou 122 km et 2550 m						
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		
Boulangiard	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