

# **CYCLOTOURISME - VTT**

## **Cyclotourisme : Gresse en vercors – canyon du ruisseau de la Pissarde (départ)**

Date : mercredi

Horaire de relais à relais: 9h00-12h00

Itinéraire : col des Deux, Saint Andéol, Château Bernard, col de l'Arzelier, Préliefey, Les Saillans, Reymure, Varcès, Claix cascade de la Pissarde.

Difficulté : .moyenne

Dénivelée : peu importante, 600m environ

Commissaire : Christian

Commentaire : 45-50 km environ

## **Cyclotourisme : Canyon du ruisseau de la Pissarde (arrivée) - col de Porte**

Date : mercredi

Horaire de relais à relais: 14h30-18h00

Itinéraire : Claix, Seyssins, traversée Grenoble par pistes cyclables, La Tronche, Le Sappey, col de Porte.

Difficulté : difficile

Dénivelée : 1200 m

Commissaire : Christian

Commentaire : 35-40 km environ

## **Cyclotourisme : Montalieu - pré Marcel**

Date : jeudi

Horaire de relais à relais: 11h30-16h00

Itinéraire : Montalieu, La Flachère, La Buisnière, Le Cheylas, Saint Pierre d'Alleverd, col du Barrioz, Theys, col des Ayes, Prabert, col des Mouilles, pré Marcel.

Difficulté : difficile

Dénivelée : 1200m.

Commissaire : Christian

Commentaire : 45km environ

## VTT : Emeindras- col du Coq

Date : mercredi

Horaire de relais à relais: 23h00-24h00

Itinéraire : Emeindras, point 1408, chemin forestier, route et col du Coq.

Difficulté : aucune, si ce n'est que cela se fera de nuit en période de pleine lune.

Dénivelée : +150m. -150m. pour 5 km.

Commissaire : Jean-Paul

Commentaire :

Cette étape sans intérêt se justifie pour gagner plus d'une heure sur le planning, l'itinéraire pédestre entre l'Emeindras et le col du Coq demandant 2 heures de marche.

## VTT : col de Marcieu- Saint Vincent de Mercuze

Date : jeudi

Horaire de relais à relais: 07h00-08h00

Itinéraire : col de Marcieu, ferme de Bellechambre par la route, descente par la route forestière, Saint Vincent de Mercuze.

Difficulté : aucune.

Dénivelée : +180m. -800m. pour 11 km.

Commissaire : Jean-Paul

Commentaire :

Cette courte étape de liaison comporte des portions de route sur environ la moitié de la longueur.