

**les vignobles 86 km et 1308 m D+ / openrunner n° 9424619**

**départs de 10 h à 13 h**

lieux		km	alt	
accueil : stade des ASPTT		<b>totaux</b>		
787 chemin de la croix verte	Montbonnot St M		219 m	
piste cyclable Botanic center	piste cycles	1		
le pré de l'eau	piste cycles	2		
château du Jayet	piste cycles	3		
le Fangeat	D 11 N	5		
St Nazaire les Eymes / château Cleymes	route vicinale	7		
la Chatelière bas Bernin	"	9		
Crolles les Ardillais	"	12	228 m	
plaine de Montfort	"	16		
Lumbin	D 1090	17		
Le Carré	D 1090	18		
La Terrasse / chemin de l'empereur	route vicinale	21		
rond point Le Touvet	D 1090 / D 29	25		
château du Touvet	route vicinale	27		
St Vincent de Mercuze / contrôle	route vicinale	28	350 m	12 h à 16 h
La Flachère	D 9	31	400 m	
Le Boissieu	D 9	32		
Pont de la Gache / Pontcharra	D 523 B	38	260 m	
Le Cheylas gare / piste de l'île ronde	piste cycles	44		
Le Villard	D 287	45	352 m	
L' Abbaye	D 287 A	49		
Le Fontanil	"	50	651 m	
Moretel de Mailles	D 525	54	433 m	
Goncelin gare	piste cycles	59	250 m	
Tencin	D 523	64		
La Pierre / contrôle	D 250 A	66		12 h à 17 h
Le Truffat	D 250	68	350 m	
Frogès	D 286	70	250 m	
Brignoud	D 528	72		
Villard Bonnot / Lancey	D 523	76		
l'île de la Batie	D 165	78		
piste cyclable la Batie	piste cycles	80		
St Ismier / les Plantées	D 11 N	82		
St Martin de Miséréré	D 11 B	84		
Montbonnot la croix verte	D 11	86		