

rando escapade à la croix de fer						
lieu	distance partielle	cumulée	altitude	denivellation	contrôles	horaire
Vizille			300		Départ	6 h 30 à 9 h
Rochetaillée	25		711			
Allemont	4	29	722			
le Rivier d'Allemont	11	40	1254	954	ravitaillement	9 h à 11 h
défilé de Maupas	3	43	1184			
barrage de Grand Maison	8	51	1730			
col du Glandon	5	56	1994			
col de la Croix de Fer	2	58	2070	1840	ravitaillement	11 h à 18 h
retour même itinéraire						
barrage de Grand Maison	7	65	1730			
défilé de Maupas	8	73	1184			
le Rivier d'Allemont	3	76	1254	1910		
Allemont	11	87	722			
Rochetaillée	4	91	711			
Vizille	25	116	300	1910	Arrivée	15 h à 21 h
un parcours splendide entre Isère et Savoie, à la rencontre de la haute montagne ...						
...lac du Vernay, lac de Grandmaison, pâturage du col du Glandon et de la croix de fer,						
le trident majestueux des aiguilles d'Arves etc,,,, rien que du bonheur !						