

les vignobles 46 km et 370 m D+ / openrunner n°9733877			
départs de 11 h à 14 h			
lieux		km	alt
accueil : centre sportif des ASPTT		totaux	
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 / Lavors	route vicinale	7	
la Chatelière bas Bernin	"	10	
Crolles les Ardillais / château de Bernis	"	13	228 m
plaine de Montfort	"	16	
Lumbin / chemin des Fontanettes	"	17	
Le Carré / chemin du mas de l'église	X d 1090	20	
La Terrasse / route du lac	D 30	21	
Tencin	D 523	23	
La Pierre / contrôle / Mairie	D 250 A	25	
Le Truffat	D 250	27	350 m
Froges	X d 250 / d 523	28	250 m
Brignoud	D 523	30	
Villard Bonnot / Lancey	X d 523 / d 165	34	
pont sur l'Isère	D 165	37	
voie verte berges de l'Isère	piste cycles	38	
piste du bois Français	piste cycles	40	
voie verte méandres de l'Isère	piste cycles	44	
Montbonnot la croix verte	piste cycles	46	
fermeture contrôle arrivée à 18 h			

12 h à 17 h