

Sortie officielle 7-8-9-10 juin 2012

Du vignoble Vaudois au département de L'Ain

jeudi 7 juin	Km	m/cum.	Alti.	% moy.	Déniv.
Morges-Tolochenaz-La Giverine-Oyonnax					
Tolochenaz (stade communal)		-	0		
Lully	2.9	2.9			
Aubonne	8.1	11.0	500		
Montherod	2.9	13.9	591		
Gimel	5.3	19.2	718		
Longirod	4.9	24.1	873		
Arzier	7.9	32.0	723		
St Cergue	8.0	40.0	1053		
Col de la Giverine	6.7	46.7	1230	4.2	
La Cure D 1005 dir route de la Faucille	1.2	47.9	1118		
Dir Droite D 313 Route de Valeserine	5.2	53.1	1257		
Mijoux	10.2	63.3	996		
Lajoux dir D 436 et D 292 (Côte de Mijoux)	5.0	68.3	1202	5.4	
Lamoura (Repas resto Les Arobiers)	4.8	73.1	1160		
Recheford-St Claude dir 124	14.3	87.4	439		
Col de la Croix de la Serra	12.5	99.9	1049	4.9	
dir droite D 25	0.5	100.4			
Viry	7.1	107.5	775		
Arbent dir gauche D25	6.3	113.8	577		
Oyonnax (Central Parc Inter Hôtel Rue Bichat 3)	5.0	118.8	540		
Total Km	118.8			réel	2234

Vendredi 8 juin	Km	m/cum.	Alti.	% moy.	Déniv.
Parcours des 5 Cols					
Oyonnax (départ D 74)		0.0	540		
Apremont	7.0	7.0	884		
Côte d'Apremont (sommet)	2.0	9.0	950	4.4	
Nantua dir d 1084	9.1	18.1	484		
St Martin du Fresne D 1084	5.6	23.7	520		
Sortie village rond point dir. D 31 gauche					
Chevillard	6.3	30.0	850		
Sommet	5.9	35.9	900		
Brénod dir	2.4	38.3	851		
Corcelles	4.3	42.6	846		
Col du Cruchon	2.2	44.8	903		
Hauteville Lompnes dir D 21	9.2	54.0	793		
Champdor dir D 57	4.9	58.9	827		
Col du Cuvillat	4.7	63.6	1073	6.2	
Le Petit Abergement dir D 39 C	4.1	67.7	774		
Le Grand Abergement dir D 39	1.3	69.0	798		
Hotonnes (Repas resto le Coq'Ain)	4.9	73.9	743		
Col de Richemont	7.2	81.1	1058	4.3	
Grange de Bourg D 991	11.4	92.5	517		
Ochiaz dir D 1018 et D 101	4.1	96.6	578		
Col de Cuvery	12.0	108.6	1175	5.7	
Dir.D 55 Col du Berentin	2.3	110.9	1147		
Le Poizat dir droite D 55	5.8	116.7	917		
Lalleyriat dir gauche D 55B	2.3	119.0	815		
Lac de Sylans D 1084 et dir droite D 95	3.0	121.0	598		
Charix dir. Village d'en Haut	4.0	125.0	771		
Village d'en Haut dir. Droite Lac Genin	5.0	130.0	862	2.9	
Oyonnax	10.8	140.8	540		
Total km	140.8		Dv.	réel	2823

Samedi 9 juin	Km	m/cum.	Alti.	% moy.	Déniv.
La Forestière cyclo					
Oyonnax dir. Echalons D 13			540		
Belleydoux	16.1	16.1	846		
Col de la Croix de la Serra	5.3	21.4	1049	2.4	
Dir. Droite Les Bouchoux	2.2	23.6	979		
Les Bouchoux	2.5	26.1	952		
L'Embossieux dir droite D 25	4.9	31.0	1162		
La Pesse D 25	1.8	32.8	1168		
Dir. Gauche D 48A	0.5	33.3	1159		
Giron	17.1	50.4	648		
St Germain de Joux dir. D 55	2.8	53.2	512		
Lalleyriat	6.3	59.5	807		
Poizat (tout droit di.D 55 C)	1.7	61.2	877		
Le Replat	1.2	62.4	874		
Dir droite D 39	6.0	68.4			
Col de Belroche D 39 (suite dir gauche D 57)	1.1	69.5	1072	3.4	
Brénod (Repas resto de La Place) dir D 34 et D 57	10.9	80.4	851		
Col du Pisseloup	4.9	85.3	968	2.4	
Outriaz	3.8	89.1	732		
Vieu-d'Iznave D 12	1.9	91.0	657		
Condamine D 12	4.0	95.0	579		
Maillat D 12	2.7	97.7	511		
Peyriat D 11	4.9	102.6	639		
Nurieux D 11	3.7	106.3	491		
Perignat D 11	2.6	108.9	466		
Mataflon-Grange dir. D 18 et D 13	6.5	115.4	460		
Somognat 1100 m gauge dir D 113 Le Monts	7.6	123.0			
Chatonnax dir.Bouvent D 106 A	3.5	126.5	544		
Arbent	4.9	131.4	538		
Oyonnax	4.1	135.5	540		
Total Km	135.5		Dv.	Réel	2423

Résumé des 3 étapes	Km				Déniv.
jeudi 7 juin					
Morges-Tolochenaz-La Giverine-Oyonnax	118.8				2234
Vendredi 8 juin					
Parcours des 5 Cols	140.8				2823
Samedi 9 juin					
La Forestière cyclo	135.5				2423
Total	395.1		Dv.	total	7480

Variantes :

Pour les trois parcours, possibilité de diminuer le parcours, ainsi que sa difficulté. Les variantes seront discutées avec les capitaines de route.

Le détail et le profil des 3 parcours, peuvent être visualisés sur le site

www.openrunner.com (Dans mot clé, taper, Cyclo Gentlemen)

