parcours par Villard Reymond - col du Solude - Villard Notre Dame						
108 km et 2060 m						
lieux	routes	kms	cumul	altitude	dénivelé	contrôles
Allemont	voie V	partiels				
salle polyvalente				720	départs	6h30 - 9h30
Pont Rouge	voie V	3	3			
La Paute	voie V	5	8	730		
La Pallud	d 210	4	12	1008		
Villard Reymond		10	22		ravito	8h - 11h
col du Solude				1680	969 m	
Villard notre Dame	d 219	4	26	1576		
Bourg d'Oisans	voie V	9	35	720		
les Gauchoirs	voie V	6	41	842		
Bourg d'Arud	voie V	4	45	935		
plan du lac		4	49	1171	ravito	9h - 13h30
St Christophe		3	52	1585		
Les Etages		9	61	1597	1962 m	
La Bérarde		3	64	1713	pasta	partie 11h - 15h30
Venosc	d 530	20	84	940		
les Ougiers	d 530	3	87			
les Alberges	d 530	4	91	745		
cascade Sarenne	x d 211	5	96			
Bassey	voie V	2	98	720		
les 3 ponts	voie V	3	101			
Pont Rouge	voie V	3	104			
Allemont	voie V	4	108	720	2060 m	arrivées
salle polyvalente						14h 18h