

Parcours (1) plaine env 45 kms et 550 D+	Parcours (2) plaine env 70 kms et 700 D+	Parcours (3) montagnard env 75 kms et 1600 D+	Parcours (4) montagnard env 105 kms et 2300 D+
<p>Arvillard D207 a La Rochette par Calvin La Croix de la Rochette D28 La trinité Betton Bettonnet Maltaverne Chateauneuf Chamousset par les boissons D102 La digue de L'arc Le Plan d'Aiton (ravitaillement) D25 D209 La croix d'Aiguebell D27 Chamoux Villard leger D27 Rotherens La Rochette D209 Arvillard</p>	<p>Arvillard D207a La Rochette par Calvin La Croix de La Rochette D28 La trinité Betton Bettonnet Maltaverne Chateauneuf Chamousset par les boissons D102 La digue de l'Arc Le plan d'Aiton (ravitaillement) D925 puis à gauche D222 à droite piste cyclable D201 Frontenex St-Vital Montmailleur Grésy sur Isère D201 Freterive D201 Le Bourget Pont Royal D1006 puis digue de l'Arc Le Plan d'Aiton (ravitaillement) D25 D209 La Croix d'Aiguebelle Chamoux Villard Leger D27 Rotherens La Rochette D209 Arvillard</p>	<p>Arvillard D207a La Rochette par Calvin La Route des Monts La Chapelle Blanche Villaroux La Bathie D29 Soucy StPierre de Soucy St Jean Pied Gauthier D2046 -D33 Rubaud La Baraterie D201 St Pierre d'Albigny Miollans par D101 Le Bourget – Carrefour Royal La Digue de l'Arc Le plan d'Aiton (ravitaillement) D25 D209 La Croix d'Aiguebelle Chamoux Villard Leger D24 Les Fugains La Table (ravitaillement) Les Provenchères Le Villard de La Table D207 Presles Arvillard par Calvin</p>	<p>Arvillard D207a La Rochette par Calvin La Route des Monts La Chapelle Blanche Villaroux La Bathie D29 Soucy St Pierre de Soucy St St Jean Pied Gauthier D204-D33 Rubaud La Baraterie D201 St Pierer d'Albigny Miollans par D101 Le bourget – Carrefour Royal La digue de l'Arc Le plan d'Aiton (ravitaillement) Le fort d'Aiton D102 Bonvillaret Randens D72 Le fort d'Aiton Le plan d'Aiton (ravitaillement) D25 D209 La Croix d'Aiguelle Chamoux Villard Leger D24 Les Fugains La Table (ravitaillement) D23 Champlarent Le Pontet D207 Le Bourget en Huile Le Villar de La Table D207 Presles retour Arvillard par Calvin</p>