



Cyclo Club de Gières

<http://ccgieres.free.fr/>

Cyclotourisme & Cyclospor

Poliénas – Nd l'Osier – La Forteresse – Tullins

Kms :	50	Parcours idéal pour les 1 ^{ère} bosses, les montées sont douces et pas trop longues. En cas de routes glissantes, le parcours peut être fait en sens inverse afin de faire les descentes sur les pentes exposées Sud.
D+ :	820 m	
Diff :	Moyenne	

Détails du Parcours		Km
	Départ : Saint Quentin sur Isère	
↑	Suivre la Voie Verte en direction de St Gervais/Valence sur 6 kms	
↪	Direction Poliénas	6
↪	En arrivant au croisement avec la D48 (km 8), ne pas prendre la route qui monte en face : c'est un mur à 14% sur 1,6 km Prendre A DROITE la D48 (direction Tullins) sur 500m, puis à GAUCHE pour rejoindre Poliénas	8
↩	Poliénas	9
↪	D201b, direction Cras, Notre Dame de l'Osier	
↩	D201, direction Notre Dame de l'Osier	
	Notre Dame de l'Osier	16
↪	D22	18
↪	D154 direction Quincieu	20.5
	Col Lachard	28
↩	D73b, à La Forteresse, tourner à Gauche direction St Paul d'Izeaux	
↪	D73e, direction Tullins	38
	Col de Parménie	41
	Tullins	46
	Rejoindre St Quentin sur Isère par la D45	50
Possibilité de parcours à partir :		
<ul style="list-style-type: none"> De la gare de Péage de Voreppe (parking à proximité de la piste cyclable) : 74 kms Gières – plaine des sports : 120 kms 		

Profil





Cyclo Club de Gières

<http://ccgieres.free.fr/>

Cyclotourisme & Cyclospor

