

ITINÉRAIRE

KM Parcours	KM A Parcours	COMMUNE	ITINÉRAIRE		13	25	40
0,000	55,500	LES ABRETS-EN-DAUPHINE	DÉPART DEFI DES VALS EST Route du Stade	D	08:00	08:00	08:00
0,200	55,300	LES ABRETS-EN-DAUPHINE	Route du Stade / Route de Molière	↑	08:00	8:00	8:00
0,380	55,120	LES ABRETS-EN-DAUPHINE	Route du Stade / Route de la Reverdière	↑	08:01	8:00	8:00
0,420	55,080	LES ABRETS-EN-DAUPHINE	Route du Stade / Rue du 11 Novembre / Route des Abrets	←	08:01	8:01	8:00
0,720	54,780	LES ABRETS-EN-DAUPHINE	Route des Abrets / Route du loup	←	08:03	8:01	8:01
1,200	54,300	LES ABRETS-EN-DAUPHINE	Route des Abrets / Route de la Laiterie	↑	08:05	8:02	8:01
1,450	54,050	LES ABRETS-EN-DAUPHINE	Route des Abrets / Route du Parc	→	08:06	8:03	8:02
1,500	54,000	LES ABRETS-EN-DAUPHINE	Route du Parc / Route de la Gare	←	08:06	8:03	8:02
1,600	53,900	LES ABRETS-EN-DAUPHINE	Route de la Gare / Rue Jean Jaures	←	08:07	8:03	8:02
1,850	53,650	LES ABRETS-EN-DAUPHINE	Route de la gare / RD1075 Rue Aristide Briand	←	08:08	8:04	8:02
1,900	53,600	LES ABRETS-EN-DAUPHINE	RD1075 Rue Aristide Briand / Rue Jean Moulin	→	08:08	8:04	8:02
2,050	53,450	LES ABRETS-EN-DAUPHINE	Rue Jean Moulin / RD 592 / RD 142e chemin de la Bruyère	↑	08:09	8:04	8:03
3,200	52,300	LES ABRETS-EN-DAUPHINE	croisement RD 142e / chemin de Veroud	↑	08:14	8:07	8:04
3,500	52,000	LES ABRETS-EN-DAUPHINE	croisement RD 142e / chemin du Peron	→	08:16	8:08	8:05
4,000	51,500	LES ABRETS-EN-DAUPHINE	croisement RD 142e / chemin des Chataigniers	↑	08:18	8:09	8:06
4,500	51,000	LES ABRETS-EN-DAUPHINE	croisement RD 142e / chemin du Couloud	↑	08:20	8:10	8:06
4,600	50,900	LES ABRETS-EN-DAUPHINE	croisement RD 142e / chemin du Couloud	↑	08:21	8:11	8:06
5,000	50,500	ROMAGNIEU	croisement RD 142e / chemin du Peron	→	08:23	8:12	8:07
5,200	50,300	ROMAGNIEU	croisement RD 142e / chemin du Moulin	↑	08:24	8:12	8:07
5,300	50,200	ROMAGNIEU	croisement RD 142e / C 9 (chemin du Tercinet)	↑	08:24	8:12	8:07
7,400	48,100	PRESSINS	croisement C 9 (chemin du Tercinet) / route de Clermont	↑	08:34	8:17	8:11
8,000	47,500	PRESSINS	carrefour C 9 (chemin des Bruyères) / RD 1006 / route des Perrières	→	08:36	8:19	8:12
8,000	47,500	PRESSINS	carrefour C 9 (chemin des Bruyères) / RD 1006 / route des Perrières	←	08:36	8:19	8:12
8,100	47,400	PRESSINS	croisement route des Perrières / Place de Fessaud	→	08:37	8:19	8:12
8,800	46,700	PRESSINS	croisement route des Perrières / chemin du Grand Pré	←	08:40	8:21	8:13
9,100	46,400	PRESSINS	croisement chemin du Grand Pré / chemin de Champfleury	→	08:42	8:21	8:13
9,600	45,900	PRESSINS	croisement chemin de Champfleury / chemin de la Crozate	↑	08:44	8:23	8:14
9,700	45,800	PRESSINS	croisement chemin de Champfleury / route du Village	←	08:44	8:23	8:14
10,550	44,950	PRESSINS	croisement route du Village / route de Fallamieux	↑	08:48	8:25	8:15
10,600	44,900	PRESSINS	croisement route du Village / chemin de Fallamieux le Haut	→	08:48	8:25	8:15
11,000	44,500	PRESSINS	chemin de Fallamieux le Haut / chemin du Mollard / Chemin de Bletenay	↑	08:50	8:26	8:16
12,200	43,300	SAINT JEAN D'AVELANNE	Chemin du Mollard Rond / Chemin de la Châtaigneraie / Chemin de Mollarond	↑	08:56	8:29	8:18
13,600	41,900	SAINT JEAN D'AVELANNE	Chemin de Mollarond / chemin de la Croze	→	09:02	8:32	8:20
14,150	41,350	SAINT JEAN D'AVELANNE	Chemin du Vieux Saint-Jean / Route de Velanne	←	09:05	8:33	8:21
14,300	41,200	SAINT JEAN D'AVELANNE	Route de Velanne / Chemin du Pont Neuf route de Saint Jean	→	09:06	8:34	8:21
15,350	40,150	SAINT MARTIN DE VAULSERRE	Route de Saint Jean / Route de l'Eglise	↑	09:10	8:36	8:23
15,700	39,800	SAINT MARTIN DE VAULSERRE	Route de l'Eglise / Route de la Charrière / Route de Bapt	←	09:12	8:37	8:23
15,900	39,600	SAINT MARTIN DE VAULSERRE	Route de la Charrière / Route du Sablon / Route de Saint Martin	↑	09:13	8:38	8:23
16,300	39,200	SAINT MARTIN DE VAULSERRE	Route de Saint Martin / route de la Roussière	→	09:15	8:39	8:24
17,200	38,300	SAINT MARTIN DE VAULSERRE	croisement route de la Roussière / route du Lac impasse du Melet	↑	09:19	8:41	8:25
17,600	37,900	SAINT MARTIN DE VAULSERRE	croisement route de la Roussière / route du Partage	←	09:21	8:42	8:26
18,000	37,500	SAINT MARTIN DE VAULSERRE	croisement route du Partage / chemin du Mercier	↑	09:23	8:43	8:27
18,100	37,400	SAINT ALBIN DE VAULSERRE	croisement route de la Madone / route du Lanet	→	09:23	8:43	8:27
18,600	36,900	SAINT ALBIN DE VAULSERRE	croisement route de la Madone / route de la Forêt	→	09:25	8:44	8:27
18,900	36,600	SAINT ALBIN DE VAULSERRE	croisement route de la Madone / route de la Mairie	←	09:27	8:45	8:28
19,400	36,100	SAINT ALBIN DE VAULSERRE	Route de la Mairie / Route de la Forêt	→	09:29	8:46	8:29
19,750	35,750	SAINT ALBIN DE VAULSERRE	Route de la Forêt / Route de Saint Jean / Route de la Croix des Adieux	↑	09:31	8:47	8:29
21,150	34,350	SAINT JEAN D'AVELANNE	Chemin du Bas Blélinet / Route du Mazet	←	09:37	8:50 1/2	8:31
21,500	34,000	SAINT JEAN D'AVELANNE	Route du Mazet / Chemin de Lambin	→	09:39	8:51	8:32

22,600	32,900	SAINT JEAN D'AVELANNE	Chemin de Lambin / Chemin de Recufort-Chemin des Martyrs de la Résistance	←	09:44	8:54	8:33
23,250	32,250	LE PONT DE BEAUVOISIN	Chemin des Martyrs de la Résistance / Chemin du Grabier	→	09:47	8:55	8:34
24,700	30,800	LE PONT DE BEAUVOISIN	Chemin du Grabier / Avenue de la Bergerie	←	09:54	8:59	8:37
24,900	30,600	LE PONT DE BEAUVOISIN	RADAR 50 KM/H	↑	09:54	8:59	8:37
25,150	30,350	LE PONT DE BEAUVOISIN	Avenue de la Bergerie / Chemin Rue de la Citadelle Chemin de la Rebatière	↑	09:56	9:00	8:37
25,600	29,900	LE PONT DE BEAUVOISIN	Avenue de la Bergerie / Route des Sables / Rue Albert Gaudet	↑	09:58	9:01	8:38
26,000	29,500	LE PONT DE BEAUVOISIN	Avenue de la Bergerie / RD 1006 / Route du Corbet	↑	10:00	9:02	8:39
26,250	29,250	LE PONT DE BEAUVOISIN	Route du Corbet / Chemin du Guillon	↑	10:01	9:03	8:39
26,400	29,100	LE PONT DE BEAUVOISIN	Route du Corbet / Chemin de la Platière	→	10:01	9:03	8:39
26,900	28,600	LE PONT DE BEAUVOISIN	Route du Corbet/ Route du Bugey / Route de la Barrellière	↑	10:04	9:04	8:40
27,500	28,000	ROMAGNIEU	Route de Pont de Beauvoisin / Chemin de Vulpian / Chemin d'Avaux	↑	10:06	9:06	8:41
30,950	24,550	ROMAGNIEU	Route de Pont de Beauvoisin / Route du Vorget	←	10:22	9:14	8:46
31,000	24,500	ROMAGNIEU	Ravitaillement	↑	10:23	9:14	8:46
31,100	24,400	ROMAGNIEU	Route de Malatrait / route du Village	↑	10:23	9:14	8:46
33,100	22,400	ROMAGNIEU	Route de Malatrait / Route de la Bruyère / Route d'Aoste	→	10:32	9:19	8:49
34,550	20,950	CHIMILIN	giratoire RD 82 / RD 82n / chemin de Borgeron	↑	10:39	9:22	8:51
34,900	20,600	CHIMILIN	giratoire RD 82 / RD 82c	←	10:41	9:23	8:52
35,700	19,800	CHIMILIN	carrefour RD 82 / RD 592	→	10:44	9:25	8:53
36,700	18,800	AOSTE	giratoire RD 592 / rue Clément Gondrand / RD 82c	↑	10:49	9:28	8:55
37,300	18,200	AOSTE	giratoire RD 592 / RD 1516 / RD 82f	↑	10:52	9:29	8:55
38,700	16,800	GRANIEU	carrefour à feux RD 82f / route de la Ville / route des Touvières	↑	10:58	9:32	8:58
39,000	16,500	GRANIEU	croisement RD 82f / route du Gay	↑	11:00	9:33	8:58
39,300	16,200	GRANIEU	croisement RD 82f / route de la Ville / route de la Cochère	↑	11:01	9:34	8:58
39,500	16,000	GRANIEU	croisement RD 82f Route de Corbelin / rue de Granieu	↑	11:02	9:34	8:59
41,000	14,500	GRANIEU	croisement RD 82f / route de la Jonaz / route du Brotard	↑	11:09	9:38	9:01
41,900	13,600	GRANIEU	croisement RD 82f / route de la Goyardière / route de la Bardelière	↑	11:13	9:40	9:02
42,500	13,000	CORBELIN	croisement RD 82f / route de la Chanaz	↑	11:16	9:42	9:03
42,950	12,550	CORBELIN	croisement RD 82f / RD 82e (rue du Dr Robert) / route de la Filature	↑	11:18	9:43	9:04
43,200	12,300	CORBELIN	croisement RD 82f / route de la Devise	↑	11:19	9:43	9:04
43,300	12,200	CORBELIN	croisement RD 82f / rue de la Romatière / rue des Lavandières	↑	11:19	9:43	9:04
43,700	11,800	CORBELIN	carrefour RD 82f / RD 82	↑	11:21	9:44	9:05
43,700	11,800	CORBELIN	giratoire RD 82 / RD 1075 / RD 82i	↑	11:21	9:44	9:05
44,000	11,500	CORBELIN	croisement RD 82i / route du Malein	→	11:23	9:45	9:06
44,200	11,300	CORBELIN	croisement RD 82i / route du Vieux Moulin	←	11:24	9:46	9:06
44,500	11,000	CORBELIN	croisement route du Vieux Moulin / C 10 (route du Meyrin)	↑	11:25	9:46	9:06
45,200	10,300	FAVERGES DE LA TOUR	croisement chemin de Palivoux / accès RD 145c	↑	11:28	9:48	9:07
45,300	10,200	FAVERGES DE LA TOUR	croisement chemin de Palivoux / RD 145c	↑	11:29	9:48	9:07
46,000	9,500	FAVERGES DE LA TOUR	croisement RD 145c / chemin de Chandriat / chemin des Amoureux	↑	11:32	9:50	9:09
46,300	9,200	FAVERGES DE LA TOUR	croisement RD 145c / rue du Grandchamp / route des Gorges	↑	11:33	9:51	9:09
46,600	8,900	FAVERGES DE LA TOUR	carrefour RD 145c / RD 145d	→	11:35	9:51	9:09
47,300	8,200	FAVERGES DE LA TOUR	carrefour RD 145c / RD 16k Route des Bruyères	→	11:38	9:53	9:10
49,200	6,300	FAVERGES DE LA TOUR	Route des Bruyères / Route des Plagnes	←	11:47	9:58	9:13
49,900	5,600	LA CHAPELLE-DE-LA-TOUR	Ravitaillement	↑	11:50	9:59	9:14
49,900	5,600	LA CHAPELLE DE LA TOUR	croisement RD 16i / route de Dran / route des Plagnes	↑	11:50	9:59	9:14
51,500	4,000	LA CHAPELLE DE LA TOUR	route de Revolette / route de Bellefontaine	↑	11:57	10:03	9:17
51,830	3,670	LA CHAPELLE DE LA TOUR	route de Revolette / Rue de Passeron / Route de la Corderie	→	11:59	10:04	9:17
51,880	3,620	LA CHAPELLE DE LA TOUR	Route de la Corderie / Route du Béjui	→	11:59	10:04	9:17
52,350	3,150	LA CHAPELLE DE LA TOUR	Route du Béjui / Chemin des Frères Vallin	↑	12:01	10:05	9:18
52,880	2,620	LA CHAPELLE DE LA TOUR	Route du Béjui / route de la Platière / RD 16	←	12:04	10:06	9:19
53,500	2,000	LA CHAPELLE DE LA TOUR	RD 16 / chemin des Frères Vallin / chemin du Meynat	↑	12:06	10:08	9:20
54,600	0,900	LA TOUR DU PIN	carrefour RD 16 / route du Martinet / rue René Duchamp / bd Victor Hugo	→	12:12	10:11	9:21
54,700	0,800	LA TOUR DU PIN	croisement RD 16 (boulevard Victor Hugo) / rue de la Soie	←	12:12	10:11	9:22
55,200	0,300	LA TOUR DU PIN	croisement RD 16a (rue René Duchamp) / boulevard Gambetta	→	12:14	10:12	9:22
55,500	0,000	LA TOUR DU PIN	ARRIVÉE DEFI DES VALS Est D1516 Boulevard Gambetta N°41	↑	12:16	10:13	9:23