



Cap Neige Nature

« Les 4 Montagnes » - 505 Av Général de Gaulle - 38250 Villard-De-Lans

☎ : 06 76 95 91 02 ☎ : 06 85 75 35 50 🌐 : www.cap-neige-nature.com ✉ : info@cap-neige-nature.com

Organisation et encadrement de séjours et stages sportifs été - hiver

Ski de Randonnée - Ski Hors piste - Séjours raquettes

Randonnée pédestre – Randonnée cyclo – Randonnée VTT

13 circuits au choix issus du topo : « Les routes du Vercors à Vélo »

(Alain Repellin, Editions Boréal)

Carte Michelin 245 N°77 et/ou Carte IGN Série Verte N°52 (Grenoble Valence)

Les circuits faciles de mise en jambe ou de rando en famille (profils plats 15 à 30 km)

La Plaine de Lans En Vercors (N°4)

Boucle facile de 15 km et 50 mètres de dénivelée (0h45 en moyenne). Braquets sportif 53-16, touriste 50-16

La Plaine d'Autrans Méaudre (N°5)

Boucle facile de 15 km et 0 mètres de dénivelée (0h40 en moyenne). Braquets sportif 53-16, touriste 50-16

Les circuits moyens avec variantes (profils vallonnés de 30 à 50 km)

Tour du canton de Villard de Lans et Col de La Croix Perrin (N°6)

Boucle de difficulté moyenne de 32 km et 350 mètres de dénivelée (1h30 en moyenne). Braquets sportif 53-16, touriste 42-16

Variantes : A/R par St Nizier (+ 23 km et + 62 mètres de dénivelée + 0.30 mn en moyenne)

Les circuits difficiles (profils longs et vallonnés de 80 à 130 km)

Tour du canton de Villard par crêtes de La Molière (N°8)

Boucle difficile de 60 km et 700 mètres de dénivelée (3h en moyenne). Braquets sportif 42-19, touriste 39-19

Tour du canton de Villard la Montée des Narces (N°9)

Boucle difficile de 80 km et 1150 mètres de dénivelée (3h50 en moyenne). Braquets sportif 42-19, touriste 39-19

Gorges de La Bourne - Les Grands Goulets-Herbouilly et Bois Barbu (N°12)

Boucle difficile de 70 km et 1120 mètres de dénivelée (3h00 en moyenne). Braquets sportif 42-22, touriste 39-22

Gorges de La Bourne-Les Coulmes-Gorges du Nants-Col de Pra l'étang (N°11)

Boucle difficile de 100 km et 2500 mètres de dénivelée (5h00 en moyenne). Braquets sportif 42-22, touriste 39-22

Route historique du Col du Rousset (N°10)

Boucle difficile de 100 km et 1600 mètres de dénivelée (4h00 en moyenne). Braquets sportif 42-19, touriste 39-19

Les circuits très difficiles (profils longs et escarpés de 130 km et plus)

Bois Barbu Herbouilly- Grands Goulets – Pont en Royans- Presles-Coldu Pra de l'Etang-Rencurel (N°16)

Boucle très difficile de 100 km et 2100 mètres de dénivelée (4h30 en moyenne). Braquets sportif 42-22, touriste 39-22

Gorges de La Bourne-Presles-St Pierre Cherennes-Les Ecouges-Col de Romyere (N°18)

Boucle très difficile de 100 km et 1850 mètres de dénivelée, 4h30 en moyenne. Braquets sportif 42-22, touriste 39-22

Gorges de La Bourne-Route de Combe Laval-Col de La Machine-de la Chau et de St Alexis (N°13)

Boucle très difficile de 145 km et 1920 mètres de dénivelée (6h30 en moyenne). Braquets sportif 42-22, touriste 39-26

Bois barbu Herbouilly-Grands Goulets-Royans Léoncel-Col de La Bataille-de Portette-de Carri (N°17)

Boucle de 140 km et 2000 mètres de dénivelée, 6h en moyenne. Braquets sportif 42-19, touriste 39-22

Gorges de La Bourne-Pays de Gervanne-Diois-Col de Rousset (N°14)

Boucle très difficile de 170 km et 2762 mètres de dénivelée (6h30 en moyenne). Braquets sportif 42-22, touriste 39-26

François BARDIAU

Moniteur National Ski Alpin (n° 13 86 27) - Accompagnateur en Montagne (n° 13 84 07)

Siret : 498 898 998 00014 Carte Professionnelle N° 03807ED21051