

**VTT / MTB / E-Bike - TOUR DE LA GRUYERE**  
**FORMULE SPORTIVE**

**SPORTIF : 4 Etapes en itinérance**

**4 Jours / 3 nuits**

Jour 1 : Vuadens (Les Colombettes) > Le Mouret

Jour 2 : Le Mouret > Bellegarde (Jaun)

Jour 3 : Bellegarde (Jaun) > Allières s/Monbovon

Jour 4 : Allières s/Monbovon > Vuadens (Les Colombettes)

Niveau : Techn. 3/5 et Phys. 3/5 Alt. : 700 m > 1'600 m

Totaux : 168 km / D+/- 5'850 m / 25h25

Jour 1 : 43 km / Dénivelés + 1'330 m / - 1'400 m / 6h15

Jour 2 : 39 km / Dénivelés + 1'930 m / - 1'710 m / 7h00

Jour 3 : 48 km / Dénivelés + 1'320 m / - 1'330 m / 6h15

Jour 4 : 38 km / Dénivelés + 1'270 m / - 1'410 m / 5h45

