









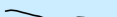




























La Grande Randonnée Céleste ▪ Objectif 24 ▪ sam 07-06 16:00 ☀ 05:28-21:40 • PQ 05-06								
1	GRC Diekirch - Départ ▪ 100%					192 m	00:00	00:00 sam 16:00 9,7 km≡/h
	0,0 km	0,0 km	0 m+	0 m-	0,0 km≡			
3	GR5-063 Blesbréck ▪ 98%					189 m	00:18	00:18 sam 16:18 9,5 km≡/h
	3,0 km	3,0 km	15 m+	18 m-	3,0 km≡			
4	GR5-062 Kiirchbesch ▪ 92%					427 m	00:38	00:57 sam 16:57 8,8 km≡/h 461 m+/h
	7,3 km	4,3 km	260 m+	23 m-	5,6 km≡			
5	GR5-061 Marxbiérg ▪ 92%					298 m	00:20	01:17 sam 17:17 8,7 km≡/h 636 m-/h
	10,1 km	2,8 km	31 m+	160 m-	3,0 km≡			
6	GR5-060 Bettel ▪ 98%					214 m	00:18	01:35 sam 17:35 9,3 km≡/h
	12,9 km	2,8 km	40 m+	124 m-	2,8 km≡			
7	GR5-059 Leemkaul ▪ 98%					207 m	00:14	01:50 sam 17:50 9,2 km≡/h
	14,7 km	1,8 km	78 m+	85 m-	2,3 km≡			
8	GR5-058 AJ Vianden ▪ 98%					283 m	00:21	02:11 sam 18:11 9,2 km≡/h 608 m+/h
	17,0 km	2,3 km	154 m+	78 m-	3,2 km≡			
9	GR5-057 Mont Saint Nicolas ▪ 92%					493 m	01:04	03:16 sam 19:16 8,5 km≡/h 589 m+/h
	22,9 km	5,9 km	447 m+	237 m-	9,2 km≡			
10	GR5-056 Stolzembourg ▪ 92%					246 m	00:35	03:52 sam 19:52 8,4 km≡/h 949 m-/h
	26,8 km	3,8 km	120 m+	367 m-	5,0 km≡			
11	GRC Ravito 1 ▪ 92%					279 m	00:23	04:15 sam 20:15 8,4 km≡/h
	29,1 km	2,3 km	151 m+	118 m-	3,3 km≡		00:05	04:20 sam 20:20 556 m+/h
Σ	Totaux Intermédiaires						04:15	8,8 km≡/h
	29,1 km	1.297 m+	1.210 m-	37,4 km≡			00:05	04:20 8,6 km≡/h
12	GR5-055 Pont de Gemund ▪ 92%					250 m	00:20	04:41 sam 20:41 8,4 km≡/h 542 m+/h
	31,2 km	2,1 km	114 m+	142 m-	2,9 km≡			
13	GR5-054 Wahlhausen ▪ 92%					498 m	00:34	05:16 sam 21:16 8,3 km≡/h 483 m+/h
	34,5 km	3,3 km	259 m+	11 m-	4,8 km≡			
14	GR5-053 Untereisenbach ▪ 92%					258 m	00:18	05:34 sam 21:34 8,3 km≡/h 790 m-/h
	36,9 km	2,5 km	0 m+	240 m-	2,5 km≡			
15	GR5-052 Obereisenbach ▪ 92%					321 m	00:14	05:48 sam 21:48 8,2 km≡/h 568 m+/h
	38,2 km	1,3 km	106 m+	43 m-	2,0 km≡			
16	GR5-051 Belvédère de Geislay ▪ 92%					377 m	00:18	06:06 sam 22:06 8,2 km≡/h 569 m+/h
	40,0 km	1,8 km	121 m+	65 m-	2,5 km≡			
17	GR5-050 Rodershausen ▪ 92%					295 m	00:42	06:49 sam 22:49 8,2 km≡/h
	44,0 km	3,9 km	202 m+	284 m-	5,8 km≡			

18	GR5-049 Dasbourg Pont ▀ 92%	304 m	00:12			8,1 km≡/h
	45,5 km 1,5 km 37 m+ 28 m- 1,7 km≡ 			07:01	sam 23:01	273 m+/h
19	GR5-048 Tintesmiller ▀ 92%	309 m	01:13			8,1 km≡/h
	54,0 km 8,5 km 296 m+ 292 m- 9,9 km≡ 			08:15	dim 00:15	
20	GR5-047 Trois Frontières ▀ 92%	320 m	00:47			8,0 km≡/h
	59,4 km 5,4 km 191 m+ 180 m- 6,4 km≡ 			09:03	dim 01:03	
21	GRC Ravito 2 ▀ 92%	321 m	00:00	09:03	dim 01:03	8,0 km≡/h
	59,5 km 0,1 km 1 m+ 0 m- 0,1 km≡		00:05	09:08	dim 01:08	94 m+/h
Σ	Totaux Intermédiaires		04:43			8,2 km≡/h
	30,4 km 1.328 m+ 1.285 m- 38,5 km≡		00:05	04:48		8,0 km≡/h
22	GR5-046 Ouren ▀ 92%	327 m	00:09			8,0 km≡/h
	60,7 km 1,2 km 19 m+ 13 m- 1,3 km≡ 			09:18	dim 01:18	
23	GR5-045 Leithum ▀ 92%	488 m	00:38			7,9 km≡/h
	64,8 km 4,1 km 211 m+ 50 m- 5,1 km≡ 			09:57	dim 01:57	405 m+/h
24	GR5-044 Ouest de Stoubach ▀ 92%	377 m	00:25			7,9 km≡/h
	68,1 km 3,3 km 32 m+ 143 m- 3,4 km≡ 			10:22	dim 02:22	
25	GR5-043 GR5 Y GR56 ▀ 92%	389 m	00:23			7,9 km≡/h
	70,6 km 2,4 km 107 m+ 96 m- 3,1 km≡ 			10:46	dim 02:46	424 m+/h
26	GR5-042 Brug Reuland ▀ 98%	399 m	00:08			8,4 km≡/h
	71,5 km 0,9 km 38 m+ 29 m- 1,1 km≡ 			10:54	dim 02:54	384 m+/h
27	GR5-041 Schirm ▀ 98%	497 m	00:54			8,3 km≡/h
	78,3 km 6,8 km 204 m+ 106 m- 7,6 km≡ 			11:49	dim 03:49	311 m+/h
28	GRC Ravito 3 ▀ 95%	453 m	00:29	12:18	dim 04:18	8,0 km≡/h
	82,2 km 3,9 km 36 m+ 79 m- 3,9 km≡ 		00:05	12:23	dim 04:23	271 m-/h
Σ	Totaux Intermédiaires		03:09			8,1 km≡/h
	22,7 km 647 m+ 515 m- 25,5 km≡		00:05	03:14		7,9 km≡/h
30	GR5-039 Commanster ▀ 95%	508 m	00:40			8,0 km≡/h
	87,2 km 5,0 km 96 m+ 41 m- 5,3 km≡ 			13:03	dim 05:03	213 m+/h
31	GR5-038 N823 ▀ 95%	530 m	00:53			8,0 km≡/h
	93,9 km 6,7 km 154 m+ 132 m- 7,1 km≡ 			13:57	dim 05:57	
32	GR5-037 Vielsalm ▀ 98%	352 m	00:21			8,2 km≡/h
	96,9 km 3,0 km 8 m+ 186 m- 2,9 km≡ 			14:18	dim 06:18	612 m-/h
34	GRC Ravito 4 ▀ 95%	542 m	00:53	15:12	dim 07:12	7,9 km≡/h
	103,0 km 6,1 km 232 m+ 42 m- 7,1 km≡ 		00:05	15:17	dim 07:17	448 m-/h
Σ	Totaux Intermédiaires		02:48			8,0 km≡/h
	20,8 km 489 m+ 400 m- 22,4 km≡		00:05	02:53		7,7 km≡/h

35	GR5-035 Logbiermé ▀ 95%	105,2 km	2,2 km	34 m+	40 m-	2,3 km≡		537 m	00:17	15:34	dim 07:34	7,9 km≡/h
36	GR5-034 Stavelot X GR14 ▀ 92%	112,4 km	7,2 km	58 m+	319 m-	7,2 km≡		275 m	00:56	16:31	dim 08:31	7,6 km≡/h 484 m-/h
38	GR5-032 Ruy ▀ 92%	118,7 km	6,3 km	246 m+	217 m-	7,5 km≡		304 m	00:59	17:30	dim 09:30	7,6 km≡/h 382 m+/h
39	GR5-031 Andrimont ▀ 92%	119,9 km	1,2 km	141 m+	0 m-	2,0 km≡		445 m	00:16	17:47	dim 09:47	7,5 km≡/h 522 m+/h
40	GR5-030 Bérinzenne ▀ 88%	122,4 km	2,5 km	122 m+	21 m-	3,1 km≡		547 m	00:25	18:12	dim 10:12	7,2 km≡/h 382 m+/h
41	GR5-029 Chemin des Fontaines ▀ 92%	127,0 km	4,6 km	25 m+	140 m-	4,4 km≡		432 m	00:35	18:48	dim 10:48	7,5 km≡/h 327 m-/h
42	GRC Ravito 5 ▀ 95%	127,9 km	0,9 km	1 m+	80 m-	0,9 km≡		353 m	00:06 00:05	18:54 18:59	dim 10:54 dim 10:59	7,7 km≡/h 726 m-/h
Σ	Totaux Intermédiaires	24,9 km	627 m+	817 m-	27,4 km≡				03:37 00:05	03:42		7,6 km≡/h 7,4 km≡/h
43	GR5-028 Spa ▀ 98%	130,0 km	2,1 km	2 m+	103 m-	2,0 km≡		252 m	00:14	19:14	dim 11:14	8,0 km≡/h 458 m-/h
44	GR5-027 Creppe ▀ 95%	135,3 km	5,3 km	190 m+	65 m-	6,0 km≡		377 m	00:47	20:01	dim 12:01	7,7 km≡/h 331 m+/h
45	GR5-026 Winamplanche Y GR15 ▀ 92%	137,1 km	1,8 km	8 m+	129 m-	1,9 km≡		257 m	00:15	20:17	dim 12:17	7,5 km≡/h 610 m-/h
46	GR5-025 La Reid ▀ 92%	140,1 km	3,0 km	121 m+	90 m-	3,6 km≡		288 m	00:29	20:46	dim 12:46	7,5 km≡/h
47	GR5-024 Becco ▀ 92%	141,8 km	1,6 km	72 m+	35 m-	2,0 km≡		326 m	00:16	21:02	dim 13:02	7,4 km≡/h
48	GR5-023 Ruisseau de Targnon ▀ 92%	142,9 km	1,1 km	5 m+	54 m-	1,1 km≡		277 m	00:09	21:11	dim 13:11	7,4 km≡/h 459 m-/h
50	GRC Ravito 6 ▀ 95%	147,9 km	5,0 km	89 m+	54 m-	5,2 km≡		312 m	00:42 00:05	21:53 21:58	dim 13:53 dim 13:58	7,4 km≡/h 88 m+/h
Σ	Totaux Intermédiaires	20,0 km	488 m+	529 m-	21,9 km≡				02:53 00:05	02:58		7,6 km≡/h 7,4 km≡/h
51	GR5-021 Gare de Fraipont ▀ 95%	151,6 km	3,7 km	13 m+	208 m-	3,8 km≡		117 m	00:29	22:27	dim 14:27	7,7 km≡/h 520 m-/h
52	GR5-020 Nessonvaux Y GR573 ▀ 92%	153,9 km	2,3 km	36 m+	45 m-	2,4 km≡		108 m	00:19	22:47	dim 14:47	7,4 km≡/h

53	GR5-019 Grihanster Y GR563 ▀ 88%	192 m	00:13			7,1 km≡/h
	155,0 km 1,1 km 89 m+ 5 m- 1,6 km≡ 			23:00	dim 15:00	514 m+/h
54	GR5-018 Olne - Fin GR5 ▀ 92%	235 m	00:25			7,4 km≡/h
	157,5 km 2,5 km 116 m+ 74 m- 3,2 km≡ 			23:26	dim 15:26	383 m+/h
55	GRC Soiron - Arrivée ▀ 92%	282 m	00:33			7,4 km≡/h
	160,9 km 3,4 km 134 m+ 87 m- 4,1 km≡ 			24:00	dim 16:00	399 m+/h
Σ	Totaux Intermédiaires		02:01			7,4 km≡/h
	13,0 km 389 m+ 418 m- 15,0 km≡		00:00	02:01		7,4 km≡/h
ΣΣ	Totaux Globaux de la Course		23:30			8,0 km≡/h
	160,9 km 5.265 m+ 5.175 m- 188,2 km≡		00:30	24:00		7,8 km≡/h

## La Grande Randonnée Céleste ▪ Objectif 24 ▪ Paramètres Utilisés pour les Estimations

### Méthode de Calcul des Vitesses

Temps Visé ►  
Vitesse Initiale ►

### Objectif de Temps

24:00

—

### Décroissance de la Vitesse

Vitesse Initiale dernière Etape ►  
Taux de Décroissance par Etape ►  
Vitesse Finale ►  
Taux de Décroissance ►

### Décroissance exponentielle globale

— de V initiale  
— par étape  
80,0% de V initiale  
8,0% par heure

### Prendre en compte le Relief ►

Oui

### Prendre en compte la Courabilité ►

Oui

### Perte de Vitesse due à l'Altitude

Montée ►	11%	par 1000 m au-delà de	1.600 m
Descente ►	5%	par 1000 m au-delà de	2.500 m

### Corrections Grimpeur / Descendeur

Grimpeur ►	100%
Descendeur ►	100%

### Corrections Vitesse de Nuit

En Montée ►	100%
En Descente ►	100%