






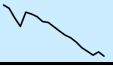
















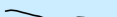




























	La Grande Randonnée Céleste ▪ Objectif 30 ▪ sam 07-06 16:00 ☀ 05:28-21:40 • PQ 05-06									
1	GRC Diekirch - Départ ▪ 100%					192 m	00:00			8,0 km≡/h
	0,0 km	0,0 km	0 m+	0 m-	0,0 km≡			00:00	sam 16:00	
3	GR5-063 Blesbréck ▪ 98%					189 m	00:23			7,8 km≡/h
	3,0 km	3,0 km	15 m+	18 m-	3,0 km≡ 			00:23	sam 16:23	
4	GR5-062 Kiirchbesch ▪ 92%					427 m	00:46			7,2 km≡/h
	7,3 km	4,3 km	260 m+	23 m-	5,6 km≡ 			01:09	sam 17:09	378 m+/h
5	GR5-061 Marxbierg ▪ 92%					298 m	00:24			7,2 km≡/h
	10,1 km	2,8 km	31 m+	160 m-	3,0 km≡ 			01:34	sam 17:34	521 m-/h
6	GR5-060 Bettel ▪ 98%					214 m	00:22			7,6 km≡/h
	12,9 km	2,8 km	40 m+	124 m-	2,8 km≡ 			01:57	sam 17:57	
7	GR5-059 Leemkaul ▪ 98%					207 m	00:17			7,5 km≡/h
	14,7 km	1,8 km	78 m+	85 m-	2,3 km≡ 			02:15	sam 18:15	
8	GR5-058 AJ Vianden ▪ 98%					283 m	00:25			7,5 km≡/h
	17,0 km	2,3 km	154 m+	78 m-	3,2 km≡ 			02:40	sam 18:40	496 m+/h
9	GR5-057 Mont Saint Nicolas ▪ 92%					493 m	01:19			7,0 km≡/h
	22,9 km	5,9 km	447 m+	237 m-	9,2 km≡ 			04:00	sam 20:00	480 m+/h
10	GR5-056 Stolzembourg ▪ 92%					246 m	00:43			6,9 km≡/h
	26,8 km	3,8 km	120 m+	367 m-	5,0 km≡ 			04:44	sam 20:44	772 m-/h
11	GRC Ravito 1 ▪ 92%					279 m	00:29	05:13	sam 21:13	6,8 km≡/h
	29,1 km	2,3 km	151 m+	118 m-	3,3 km≡ 	<div></div>	00:10	05:23	sam 21:23	452 m+/h
Σ	Totaux Intermédiaires						05:13			7,2 km≡/h
	29,1 km	1.297 m+	1.210 m-	37,4 km≡			00:10	05:23		6,9 km≡/h
12	GR5-055 Pont de Gemund ▪ 92%					250 m	00:25			6,8 km≡/h
	31,2 km	2,1 km	114 m+	142 m-	2,9 km≡ 			05:48	sam 21:48	440 m+/h
13	GR5-054 Wahlhausen ▪ 92%					498 m	00:42			6,7 km≡/h
	34,5 km	3,3 km	259 m+	11 m-	4,8 km≡ 			06:31	sam 22:31	392 m+/h
14	GR5-053 Untereisenbach ▪ 92%					258 m	00:22			6,7 km≡/h
	36,9 km	2,5 km	0 m+	240 m-	2,5 km≡ 			06:53	sam 22:53	641 m-/h
15	GR5-052 Obereisenbach ▪ 92%					321 m	00:17			6,7 km≡/h
	38,2 km	1,3 km	106 m+	43 m-	2,0 km≡ 			07:11	sam 23:11	460 m+/h
16	GR5-051 Belvédère de Geislay ▪ 92%					377 m	00:22			6,7 km≡/h
	40,0 km	1,8 km	121 m+	65 m-	2,5 km≡ 			07:33	sam 23:33	461 m+/h
17	GR5-050 Rodershausen ▪ 92%					295 m	00:52			6,6 km≡/h
	44,0 km	3,9 km	202 m+	284 m-	5,8 km≡			08:26	dim 00:26	

18	GR5-049 Dasbourg Pont ▀ 92%	304 m	00:15				6,6 km≡/h
	45,5 km 1,5 km 37 m+ 28 m- 1,7 km≡ 			08:41	dim 00:41		221 m+/h
19	GR5-048 Tintesmilen ▀ 92%	309 m	01:31				6,5 km≡/h
	54,0 km 8,5 km 296 m+ 292 m- 9,9 km≡ 			10:12	dim 02:12		
20	GR5-047 Trois Frontières ▀ 92%	320 m	00:59				6,5 km≡/h
	59,4 km 5,4 km 191 m+ 180 m- 6,4 km≡ 			11:11	dim 03:11		
21	GRC Ravito 2 ▀ 92%	321 m	00:00	11:12	dim 03:12		6,4 km≡/h
	59,5 km 0,1 km 1 m+ 0 m- 0,1 km≡		00:10	11:22	dim 03:22		76 m+/h
Σ	Totaux Intermédiaires		05:49				6,6 km≡/h
	30,4 km 1.328 m+ 1.285 m- 38,5 km≡		00:10	05:59			6,4 km≡/h
22	GR5-046 Ouren ▀ 92%	327 m	00:12				6,4 km≡/h
	60,7 km 1,2 km 19 m+ 13 m- 1,3 km≡ 			11:34	dim 03:34		
23	GR5-045 Leithum ▀ 92%	488 m	00:47				6,4 km≡/h
	64,8 km 4,1 km 211 m+ 50 m- 5,1 km≡ 			12:22	dim 04:22		327 m+/h
24	GR5-044 Ouest de Stoubach ▀ 92%	377 m	00:31				6,4 km≡/h
	68,1 km 3,3 km 32 m+ 143 m- 3,4 km≡ 			12:54	dim 04:54		
25	GR5-043 GR5 Y GR56 ▀ 92%	389 m	00:29				6,4 km≡/h
	70,6 km 2,4 km 107 m+ 96 m- 3,1 km≡ 			13:23	dim 05:23		342 m+/h
26	GR5-042 Brug Reuland ▀ 98%	399 m	00:10				6,8 km≡/h
	71,5 km 0,9 km 38 m+ 29 m- 1,1 km≡ 			13:33	dim 05:33		310 m+/h
27	GR5-041 Schirm ▀ 98%	497 m	01:08				6,7 km≡/h
	78,3 km 6,8 km 204 m+ 106 m- 7,6 km≡ 			14:41	dim 06:41		251 m+/h
28	GRC Ravito 3 ▀ 95%	453 m	00:35	15:17	dim 07:17		6,5 km≡/h
	82,2 km 3,9 km 36 m+ 79 m- 3,9 km≡ 		00:10	15:27	dim 07:27		219 m-/h
Σ	Totaux Intermédiaires		03:54				6,5 km≡/h
	22,7 km 647 m+ 515 m- 25,5 km≡		00:10	04:04			6,3 km≡/h
30	GR5-039 Commanster ▀ 95%	508 m	00:49				6,5 km≡/h
	87,2 km 5,0 km 96 m+ 41 m- 5,3 km≡ 			16:17	dim 08:17		172 m+/h
31	GR5-038 N823 ▀ 95%	530 m	01:06				6,4 km≡/h
	93,9 km 6,7 km 154 m+ 132 m- 7,1 km≡ 			17:23	dim 09:23		
32	GR5-037 Vielsalm ▀ 98%	352 m	00:26				6,6 km≡/h
	96,9 km 3,0 km 8 m+ 186 m- 2,9 km≡ 			17:49	dim 09:49		495 m-/h
34	GRC Ravito 4 ▀ 95%	542 m	01:06	18:56	dim 10:56		6,4 km≡/h
	103,0 km 6,1 km 232 m+ 42 m- 7,1 km≡ 		00:10	19:06	dim 11:06		362 m-/h
Σ	Totaux Intermédiaires		03:28				6,4 km≡/h
	20,8 km 489 m+ 400 m- 22,4 km≡		00:10	03:38			6,1 km≡/h

35	GR5-035 Logbiermé ▀ 95%	105,2 km	2,2 km	34 m+	40 m-	2,3 km≡		537 m	00:21	19:28	dim 11:28	6,4 km≡/h
36	GR5-034 Stavelot X GR14 ▀ 92%	112,4 km	7,2 km	58 m+	319 m-	7,2 km≡		275 m	01:10	20:38	dim 12:38	6,1 km≡/h 391 m-/h
38	GR5-032 Ruy ▀ 92%	118,7 km	6,3 km	246 m+	217 m-	7,5 km≡		304 m	01:13	21:51	dim 13:51	6,1 km≡/h 309 m+/h
39	GR5-031 Andrimont ▀ 92%	119,9 km	1,2 km	141 m+	0 m-	2,0 km≡		445 m	00:20	22:12	dim 14:12	6,1 km≡/h 422 m+/h
40	GR5-030 Bérinzenne ▀ 88%	122,4 km	2,5 km	122 m+	21 m-	3,1 km≡		547 m	00:31	22:43	dim 14:43	5,8 km≡/h 309 m+/h
41	GR5-029 Chemin des Fontaines ▀ 92%	127,0 km	4,6 km	25 m+	140 m-	4,4 km≡		432 m	00:43	23:27	dim 15:27	6,1 km≡/h 265 m-/h
42	GRC Ravito 5 ▀ 95%	127,9 km	0,9 km	1 m+	80 m-	0,9 km≡		353 m	00:08 00:10	23:35 23:45	dim 15:35 dim 15:45	6,3 km≡/h 588 m-/h
Σ	Totaux Intermédiaires	24,9 km	627 m+	817 m-	27,4 km≡				04:29 00:10	04:39		6,1 km≡/h 5,9 km≡/h
43	GR5-028 Spa ▀ 98%	130,0 km	2,1 km	2 m+	103 m-	2,0 km≡		252 m	00:18	24:04	dim 16:04	6,5 km≡/h 370 m-/h
44	GR5-027 Creppe ▀ 95%	135,3 km	5,3 km	190 m+	65 m-	6,0 km≡		377 m	00:58	25:02	dim 17:02	6,3 km≡/h 268 m+/h
45	GR5-026 Winamplanche Y GR15 ▀ 92%	137,1 km	1,8 km	8 m+	129 m-	1,9 km≡		257 m	00:18	25:21	dim 17:21	6,0 km≡/h 494 m-/h
46	GR5-025 La Reid ▀ 92%	140,1 km	3,0 km	121 m+	90 m-	3,6 km≡		288 m	00:35	25:57	dim 17:57	6,0 km≡/h
47	GR5-024 Becco ▀ 92%	141,8 km	1,6 km	72 m+	35 m-	2,0 km≡		326 m	00:19	26:16	dim 18:16	6,0 km≡/h
48	GR5-023 Ruisseau de Targnon ▀ 92%	142,9 km	1,1 km	5 m+	54 m-	1,1 km≡		277 m	00:11	26:28	dim 18:28	6,0 km≡/h 372 m-/h
50	GRC Ravito 6 ▀ 95%	147,9 km	5,0 km	89 m+	54 m-	5,2 km≡		312 m	00:51 00:10	27:20 27:30	dim 19:20 dim 19:30	6,0 km≡/h 72 m+/h
Σ	Totaux Intermédiaires	20,0 km	488 m+	529 m-	21,9 km≡				03:34 00:10	03:44		6,1 km≡/h 5,9 km≡/h
51	GR5-021 Gare de Fraipont ▀ 95%	151,6 km	3,7 km	13 m+	208 m-	3,8 km≡		117 m	00:36	28:06	dim 20:06	6,2 km≡/h 422 m-/h
52	GR5-020 Nessonvaux Y GR573 ▀ 92%	153,9 km	2,3 km	36 m+	45 m-	2,4 km≡		108 m	00:23	28:30	dim 20:30	6,0 km≡/h

53	GR5-019 Grihanster Y GR563 ▀ 88%	192 m	00:16			5,7 km≡/h
	155,0 km 1,1 km 89 m+ 5 m- 1,6 km≡ 			28:47	dim 20:47	417 m+/h
54	GR5-018 Olne - Fin GR5 ▀ 92%	235 m	00:31			6,0 km≡/h
	157,5 km 2,5 km 116 m+ 74 m- 3,2 km≡ 			29:18	dim 21:18	310 m+/h
55	GRC Soiron - Arrivée ▀ 92%	282 m	00:41			6,0 km≡/h
	160,9 km 3,4 km 134 m+ 87 m- 4,1 km≡ 			30:00	dim 22:00	324 m+/h
Σ	Totaux Intermédiaires		02:29			6,0 km≡/h
	13,0 km 389 m+ 418 m- 15,0 km≡		00:00	02:29		6,0 km≡/h
ΣΣ	Totaux Globaux de la Course		29:00			6,5 km≡/h
	160,9 km 5.265 m+ 5.175 m- 188,2 km≡		01:00	30:00		6,3 km≡/h

La Grande Randonnée Céleste ▪ Objectif 30 ▪ Paramètres Utilisés pour les Estimations

Méthode de Calcul des Vitesses

Temps Visé ►
Vitesse Initiale ►

Objectif de Temps

30:00
—

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%