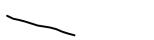
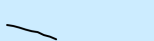
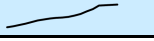
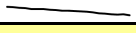


Swiss Peaks ▪ SP 25h ▪ ven 08-09 13:00 ☀ 06:59-19:56 • PL 05-09								
1	SP 170 - V 13:00 - Barrage Gde Dixence ▪ 92%				2.365 m	00:00		12,7 km≡/h
	0,0 km	0,0 km	0 m+	0 m-	0,0 km≡		00:00	ven 13:00
2	SP 170 - Cabane de Prafleuri ▪ 92%				2.630 m	00:24		12,6 km≡/h
	3,0 km	3,0 km	289 m+	24 m-	5,1 km≡ 		00:24	ven 13:24
3	SP 170 - Col de Prafleuri ▪ 92%				2.987 m	00:23		12,0 km≡/h
	4,9 km	1,9 km	357 m+	0 m-	4,6 km≡ 		00:47	ven 13:47
4	SP 170 - Col de Louvie ▪ 88%				2.930 m	00:27		11,8 km≡/h
	8,1 km	3,2 km	215 m+	272 m-	5,5 km≡ 		01:15	ven 14:15
5	SP 170 - Lac de Louvie ▪ 88%				2.220 m	00:34		12,5 km≡/h
	13,1 km	5,0 km	33 m+	743 m-	7,2 km≡ 		01:49	ven 14:49
6	SP 170 - Fionnay ▪ 92%				1.490 m	00:28		13,3 km≡/h
	17,3 km	4,2 km	19 m+	749 m-	6,4 km≡ 		02:18	ven 15:18
7	SP 170 - V 17:45 - Plainproz ▪ 92%				1.370 m	00:07	02:25	13,3 km≡/h
	18,4 km	1,1 km	17 m+	137 m-	1,6 km≡ 		00:05	ven 15:25 (02:19)
Σ	Totaux Intermédiaires						02:30	12,5 km≡/h
	18,4 km	929 m+	1.924 m-	30,3 km≡			00:05	12,1 km≡/h
8	SP 170 - Cabane Brunet ▪ 92%				2.100 m	00:50		13,0 km≡/h
	22,4 km	4,1 km	779 m+	49 m-	10,9 km≡ 		03:21	ven 16:21
9	SP 170 - Les Golassons ▪ 92%				2.074 m	00:19		12,8 km≡/h
	25,6 km	3,2 km	140 m+	166 m-	4,2 km≡ 		03:40	ven 16:40
10	SP 170 - Cabane de Mille ▪ 92%				2.471 m	00:35	04:16	12,3 km≡/h
	29,9 km	4,3 km	426 m+	29 m-	7,3 km≡ 		00:05	ven 17:16
11	SP 170 - Montagne de Moay ▪ 92%				2.090 m	00:33		12,5 km≡/h
	35,5 km	5,5 km	142 m+	523 m-	7,0 km≡ 		04:55	ven 17:55
12	SP 170 - La Douay ▪ 92%				803 m	00:48		12,8 km≡/h
	41,2 km	5,8 km	11 m+	1.298 m-	10,4 km≡ 		05:44	ven 18:44
13	SP 170 - Chez les Reuse ▪ 92%				1.200 m	00:30		12,7 km≡/h
	44,8 km	3,6 km	403 m+	6 m-	6,4 km≡ 		06:14	ven 19:14
14	SP 170 - S 02:00 - Champex ▪ 92%				1.471 m	00:19	06:33	12,7 km≡/h
	46,7 km	1,9 km	284 m+	13 m-	4,1 km≡ 		00:10	ven 19:33 (06:26)
Σ	Totaux Intermédiaires						04:13	12,7 km≡/h
	28,3 km	2.184 m+	2.083 m-	50,4 km≡			00:15	11,9 km≡/h
15	SP 170 - Plan de l'Au ▪ 95%				1.330 m	00:24		13,0 km≡/h
	51,4 km	4,7 km	57 m+	198 m-	5,3 km≡ 		07:08	ven 20:08

16	SP 170 - Bovine ▀ 92%	1.975 m	00:51			12,4 km≡/h
	56,2 km 4,7 km 695 m+ 50 m- 10,6 km≡ 			07:59	ven 20:59	968 m+/h
17	SP 170 - La Forclaz ▀ 92%	1.528 m	00:34			11,6 km≡/h
	60,7 km 4,6 km 98 m+ 545 m- 6,7 km≡ 			08:34	ven 21:34	1514 m-/h
18	SP 170 - Trient ▀ 92%	1.300 m	00:13			11,4 km≡/h
	62,7 km 1,9 km 15 m+ 243 m- 2,6 km≡ 			08:47	ven 21:47	1306 m-/h
19	SP 170 - S 08:30 - Finhaut ▀ 92%	1.260 m	00:45	09:33	ven 22:33 (09:56)	11,9 km≡/h
	67,7 km 5,0 km 333 m+ 373 m- 9,1 km≡ 		00:05	09:38	ven 22:38	
Σ	Totaux Intermédiaires		02:49			12,1 km≡/h
	21,0 km 1.197 m+ 1.408 m- 34,3 km≡		00:05	02:54		11,8 km≡/h
20	SP 170 - Fenestral ▀ 92%	1.801 m	00:39			12,1 km≡/h
	71,3 km 3,6 km 561 m+ 20 m- 8,0 km≡ 			10:18	ven 23:18	957 m+/h
21	SP 170 - Emosson ▀ 92%	1.970 m	00:20			11,8 km≡/h
	74,1 km 2,9 km 192 m+ 23 m- 4,1 km≡ 			10:39	ven 23:39	816 m+/h
22	SP 170 - Col de Barberine ▀ 88%	2.481 m	01:02			11,0 km≡/h
	79,8 km 5,7 km 672 m+ 161 m- 11,5 km≡ 			11:41	sam 00:41	907 m+/h
23	SP 170 - Col Emaney ▀ 88%	2.462 m	00:49			10,7 km≡/h
	83,3 km 3,5 km 452 m+ 471 m- 8,8 km≡ 			12:31	sam 01:31	916 m+/h
24	SP 170 - Salanfe ▀ 92%	1.940 m	00:35	13:06	sam 02:06	11,1 km≡/h
	87,1 km 3,9 km 89 m+ 611 m- 6,6 km≡ 		00:05	13:11	sam 02:11	1645 m-/h
25	SP 170 - Col de Susanfe ▀ 88%	2.489 m	00:54			10,8 km≡/h
	92,3 km 5,1 km 575 m+ 26 m- 9,8 km≡ 			14:05	sam 03:05	857 m+/h
26	SP 170 - Cabane de Susanfe ▀ 92%	2.102 m	00:16			10,8 km≡/h
	94,5 km 2,2 km 0 m+ 387 m- 3,0 km≡ 			14:22	sam 03:22	1590 m-/h
27	SP 170 - Pas d'Encel ▀ 92%	1.798 m	00:13			10,9 km≡/h
	96,2 km 1,7 km 0 m+ 304 m- 2,4 km≡ 			14:35	sam 03:35	1568 m-/h
28	SP 170 - S 19:00 - Grand Paradis ▀ 80%	1.053 m	01:08			9,7 km≡/h
	102,0 km 5,9 km 220 m+ 965 m- 11,1 km≡ 			15:44	sam 04:44	1306 m-/h
Σ	Totaux Intermédiaires		06:00			10,9 km≡/h
	34,3 km 2.761 m+ 2.968 m- 65,3 km≡		00:05	06:05		10,7 km≡/h
29	SP 170 - Barme ▀ 92%	1.494 m	00:34	16:18	sam 05:18	11,8 km≡/h
	105,6 km 3,6 km 446 m+ 5 m- 6,7 km≡ 		00:05	16:23	sam 05:23	842 m+/h
30	SP 170 - Croix Enchrène ▀ 92%	1.830 m	00:25			11,6 km≡/h
	107,8 km 2,2 km 342 m+ 6 m- 5,0 km≡ 			16:49	sam 05:49	974 m+/h
31	SP 170 - Le Lapisa ▀ 92%	1.787 m	00:38			11,2 km≡/h
	112,1 km 4,2 km 313 m+ 356 m- 7,3 km≡ 			17:28	sam 06:28	

32	SP 170 - Pointe des Mossettes ▀ 92%	2.170 m	00:41			11,3 km≡/h
	116,9 km 4,8 km 417 m+ 34 m- 7,8 km≡ 			18:09	sam 07:09	776 m+/h
33	SP 170 - Sassex ▀ 92%	1.500 m	00:33			11,6 km≡/h
	122,3 km 5,4 km 6 m+ 676 m- 6,5 km≡ 			18:43	sam 07:43	1378 m-/h
34	SP 170 - D 04:00 - Morgins ▀ 92%	1.325 m	00:22	19:05	sam 08:05 (19:54)	11,6 km≡/h
	126,4 km 4,0 km 30 m+ 205 m- 4,3 km≡ 		00:10	19:15	sam 08:15	
Σ	Totaux Intermédiaires		03:16			11,5 km≡/h
	24,3 km 1.553 m+ 1.281 m- 37,6 km≡		00:15	03:31		10,7 km≡/h
35	SP 170 - Pointe Bellevue ▀ 92%	2.041 m	00:59			11,4 km≡/h
	132,0 km 5,6 km 736 m+ 20 m- 11,4 km≡ 			20:15	sam 09:15	906 m+/h
36	SP 170 - Draversa ▀ 92%	1.406 m	00:32			11,5 km≡/h
	136,3 km 4,4 km 6 m+ 641 m- 6,3 km≡ 			20:48	sam 09:48	1651 m-/h
37	SP 170 - D 11:00 - Torgon ▀ 92%	1.145 m	00:46	21:35	sam 10:35 (24:24)	11,5 km≡/h
	143,1 km 6,7 km 225 m+ 486 m- 9,0 km≡ 		00:05	21:40	sam 10:40	
Σ	Totaux Intermédiaires		02:19			11,5 km≡/h
	16,7 km 967 m+ 1.147 m- 26,6 km≡		00:05	02:24		11,1 km≡/h
38	SP 170 - Le Planellet ▀ 92%	1.695 m	00:47			11,5 km≡/h
	147,8 km 4,7 km 583 m+ 33 m- 9,1 km≡ 			22:27	sam 11:27	866 m+/h
39	SP 170 - Taney ▀ 92%	1.448 m	01:18			11,4 km≡/h
	155,6 km 7,8 km 593 m+ 840 m- 14,9 km≡ 			23:45	sam 12:45	
40	SP 170 - Chalavornaire ▀ 92%	1.097 m	00:26			11,4 km≡/h
	159,3 km 3,8 km 63 m+ 414 m- 5,0 km≡ 			24:11	sam 13:11	1499 m-/h
41	SP 170 - D 18:00 - Bouveret Plage ▀ 92%	377 m	00:48		(28:00)	11,4 km≡/h
	167,2 km 7,8 km 19 m+ 739 m- 9,1 km≡ 			25:00	sam 14:00	1421 m-/h
Σ	Totaux Intermédiaires		03:19			11,4 km≡/h
	24,1 km 1.259 m+ 2.027 m- 38,1 km≡		00:00	03:19		11,4 km≡/h
ΣΣ	Totaux Globaux de la Course		24:10			11,7 km≡/h
	167,2 km 10.851 m+ 12.839 m- 282,6 km≡		00:50	25:00		11,3 km≡/h

Swiss Peaks ▪ SP 25h ▪ Paramètres Utilisés pour les Estimations

Méthode de Calcul des Vitesses

Temps Visé ►

Vitesse Initiale ►

Objectif de Temps

25:00

—

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 ►

90%