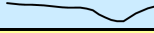
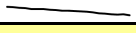


Swiss Peaks ▪ SP 30h ▪ ven 08-09 13:00 ☀ 06:59-19:56 • PL 05-09								
1	SP 170 - V 13:00 - Barrage Gde Dixence ▪ 92%				2.365 m	00:00		10,7 km≡/h
	0,0 km	0,0 km	0 m+	0 m-	0,0 km≡		00:00	ven 13:00
2	SP 170 - Cabane de Prafleuri ▪ 92%				2.630 m	00:28		10,6 km≡/h
	3,0 km	3,0 km	289 m+	24 m-	5,1 km≡ 		00:28	ven 13:28
3	SP 170 - Col de Prafleuri ▪ 92%				2.987 m	00:27		10,1 km≡/h
	4,9 km	1,9 km	357 m+	0 m-	4,6 km≡ 		00:56	ven 13:56
4	SP 170 - Col de Louvie ▪ 88%				2.930 m	00:33		9,9 km≡/h
	8,1 km	3,2 km	215 m+	272 m-	5,5 km≡ 		01:29	ven 14:29
5	SP 170 - Lac de Louvie ▪ 88%				2.220 m	00:41		10,5 km≡/h
	13,1 km	5,0 km	33 m+	743 m-	7,2 km≡ 		02:10	ven 15:10
6	SP 170 - Fionnay ▪ 92%				1.490 m	00:34		11,1 km≡/h
	17,3 km	4,2 km	19 m+	749 m-	6,4 km≡ 		02:44	ven 15:44
7	SP 170 - V 17:45 - Plainproz ▪ 92%				1.370 m	00:08	02:53	11,1 km≡/h
	18,4 km	1,1 km	17 m+	137 m-	1,6 km≡ 		00:05	ven 15:58 (01:51)
Σ	Totaux Intermédiaires						02:53	10,5 km≡/h
	18,4 km	929 m+	1.924 m-	30,3 km≡			00:05	10,2 km≡/h
8	SP 170 - Cabane Brunet ▪ 92%				2.100 m	01:00		10,9 km≡/h
	22,4 km	4,1 km	779 m+	49 m-	10,9 km≡ 		03:58	ven 16:58
9	SP 170 - Les Golassons ▪ 92%				2.074 m	00:23		10,6 km≡/h
	25,6 km	3,2 km	140 m+	166 m-	4,2 km≡ 		04:22	ven 17:22
10	SP 170 - Cabane de Mille ▪ 92%				2.471 m	00:42	05:05	10,2 km≡/h
	29,9 km	4,3 km	426 m+	29 m-	7,3 km≡ 		00:05	ven 18:10
11	SP 170 - Montagne de Moay ▪ 92%				2.090 m	00:40		10,4 km≡/h
	35,5 km	5,5 km	142 m+	523 m-	7,0 km≡ 		05:50	ven 18:50
12	SP 170 - La Douay ▪ 92%				803 m	00:58		10,6 km≡/h
	41,2 km	5,8 km	11 m+	1.298 m-	10,4 km≡ 		06:49	ven 19:49
13	SP 170 - Chez les Reuse ▪ 92%				1.200 m	00:36		10,6 km≡/h
	44,8 km	3,6 km	403 m+	6 m-	6,4 km≡ 		07:26	ven 20:26
14	SP 170 - S 02:00 - Champex ▪ 92%				1.471 m	00:23	07:49	10,4 km≡/h
	46,7 km	1,9 km	284 m+	13 m-	4,1 km≡ 		00:15	ven 21:04 (05:10)
Σ	Totaux Intermédiaires						04:46	10,6 km≡/h
	28,3 km	2.184 m+	2.083 m-	50,4 km≡			00:20	9,9 km≡/h
15	SP 170 - Plan de l'Au ▪ 95%				1.330 m	00:30		10,3 km≡/h
	51,4 km	4,7 km	57 m+	198 m-	5,3 km≡ 		08:35	ven 21:35

16	SP 170 - Bovine ▀ 92%	56,2 km	4,7 km	695 m+	50 m-	10,6 km≡		1.975 m	01:02		09:37	ven 22:37	10,3 km≡/h 804 m+/h
17	SP 170 - La Forclaz ▀ 92%	60,7 km	4,6 km	98 m+	545 m-	6,7 km≡		1.528 m	00:41		10:19	ven 23:19	9,6 km≡/h 1256 m-/h
18	SP 170 - Trient ▀ 92%	62,7 km	1,9 km	15 m+	243 m-	2,6 km≡		1.300 m	00:16		10:35	ven 23:35	9,5 km≡/h 1083 m-/h
19	SP 170 - S 08:30 - Finhaut ▀ 92%	67,7 km	5,0 km	333 m+	373 m-	9,1 km≡		1.260 m	00:55 00:05	11:31 11:36		sam 00:31 (07:58) sam 00:36	9,9 km≡/h
Σ	Totaux Intermédiaires	21,0 km		1.197 m+	1.408 m-	34,3 km≡			03:26 00:05		03:31		10,0 km≡/h 9,7 km≡/h
20	SP 170 - Fenestral ▀ 92%	71,3 km	3,6 km	561 m+	20 m-	8,0 km≡		1.801 m	00:47		12:23	sam 01:23	10,1 km≡/h 793 m+/h
21	SP 170 - Emosson ▀ 92%	74,1 km	2,9 km	192 m+	23 m-	4,1 km≡		1.970 m	00:25		12:48	sam 01:48	9,8 km≡/h 676 m+/h
22	SP 170 - Col de Barberine ▀ 88%	79,8 km	5,7 km	672 m+	161 m-	11,5 km≡		2.481 m	01:15		14:04	sam 03:04	9,1 km≡/h 752 m+/h
23	SP 170 - Col Emaney ▀ 88%	83,3 km	3,5 km	452 m+	471 m-	8,8 km≡		2.462 m	00:59		15:04	sam 04:04	8,9 km≡/h 759 m+/h
24	SP 170 - Salanfe ▀ 92%	87,1 km	3,9 km	89 m+	611 m-	6,6 km≡		1.940 m	00:43 00:05	15:47 15:52		sam 04:47 sam 04:52	9,2 km≡/h 1363 m-/h
25	SP 170 - Col de Susanfe ▀ 88%	92,3 km	5,1 km	575 m+	26 m-	9,8 km≡		2.489 m	01:05		16:57	sam 05:57	9,0 km≡/h 710 m+/h
26	SP 170 - Cabane de Susanfe ▀ 92%	94,5 km	2,2 km	0 m+	387 m-	3,0 km≡		2.102 m	00:20		17:17	sam 06:17	9,0 km≡/h 1318 m-/h
27	SP 170 - Pas d'Encel ▀ 92%	96,2 km	1,7 km	0 m+	304 m-	2,4 km≡		1.798 m	00:15		17:33	sam 06:33	9,0 km≡/h 1300 m-/h
28	SP 170 - S 19:00 - Grand Paradis ▀ 80%	102,0 km	5,9 km	220 m+	965 m-	11,1 km≡		1.053 m	01:19		18:52	sam 07:52	8,4 km≡/h 1159 m-/h
Σ	Totaux Intermédiaires	34,3 km		2.761 m+	2.968 m-	65,3 km≡			07:11 00:05		07:16		9,1 km≡/h 9,0 km≡/h
29	SP 170 - Barme ▀ 92%	105,6 km	3,6 km	446 m+	5 m-	6,7 km≡		1.494 m	00:41 00:05	19:33 19:38		sam 08:33 sam 08:38	9,8 km≡/h 698 m+/h
30	SP 170 - Croix Enchrène ▀ 92%	107,8 km	2,2 km	342 m+	6 m-	5,0 km≡		1.830 m	00:31		20:10	sam 09:10	9,7 km≡/h 808 m+/h
31	SP 170 - Le Lapisa ▀ 92%	112,1 km	4,2 km	313 m+	356 m-	7,3 km≡		1.787 m	00:45		20:55	sam 09:55	9,7 km≡/h

32	SP 170 - Pointe des Mossettes ▀ 92%	2.170 m	00:49			9,4 km≡/h
	116,9 km 4,8 km 417 m+ 34 m- 7,8 km≡ 			21:44	sam 10:44	644 m+/h
33	SP 170 - Sassex ▀ 92%	1.500 m	00:40			9,6 km≡/h
	122,3 km 5,4 km 6 m+ 676 m- 6,5 km≡ 			22:25	sam 11:25	1144 m-/h
34	SP 170 - D 04:00 - Morgins ▀ 92%	1.325 m	00:26	22:52	sam 11:52 (16:07)	9,6 km≡/h
	126,4 km 4,0 km 30 m+ 205 m- 4,3 km≡ 		00:15	23:07	sam 12:07	
Σ	Totaux Intermédiaires		03:54			9,6 km≡/h
	24,3 km 1.553 m+ 1.281 m- 37,6 km≡		00:20	04:14		8,9 km≡/h
35	SP 170 - Pointe Bellevue ▀ 92%	2.041 m	01:11			9,5 km≡/h
	132,0 km 5,6 km 736 m+ 20 m- 11,4 km≡ 			24:18	sam 13:18	753 m+/h
36	SP 170 - Draversa ▀ 92%	1.406 m	00:39			9,6 km≡/h
	136,3 km 4,4 km 6 m+ 641 m- 6,3 km≡ 			24:58	sam 13:58	1372 m-/h
37	SP 170 - D 11:00 - Torgon ▀ 92%	1.145 m	00:56	25:54	sam 14:54 (20:05)	9,6 km≡/h
	143,1 km 6,7 km 225 m+ 486 m- 9,0 km≡ 		00:05	25:59	sam 14:59	
Σ	Totaux Intermédiaires		02:47			9,5 km≡/h
	16,7 km 967 m+ 1.147 m- 26,6 km≡		00:05	02:52		9,3 km≡/h
38	SP 170 - Le Planellet ▀ 92%	1.695 m	00:57			9,5 km≡/h
	147,8 km 4,7 km 583 m+ 33 m- 9,1 km≡ 			26:56	sam 15:56	720 m+/h
39	SP 170 - Taney ▀ 92%	1.448 m	01:33			9,5 km≡/h
	155,6 km 7,8 km 593 m+ 840 m- 14,9 km≡ 			28:30	sam 17:30	
40	SP 170 - Chalavornaire ▀ 92%	1.097 m	00:31			9,5 km≡/h
	159,3 km 3,8 km 63 m+ 414 m- 5,0 km≡ 			29:02	sam 18:02	1247 m-/h
41	SP 170 - D 18:00 - Bouveret Plage ▀ 92%	377 m	00:57		(23:00)	9,5 km≡/h
	167,2 km 7,8 km 19 m+ 739 m- 9,1 km≡ 			30:00	sam 19:00	1183 m-/h
Σ	Totaux Intermédiaires		04:00			9,5 km≡/h
	24,1 km 1.259 m+ 2.027 m- 38,1 km≡		00:00	04:00		9,5 km≡/h
ΣΣ	Totaux Globaux de la Course		29:00			9,7 km≡/h
	167,2 km 10.851 m+ 12.839 m- 282,6 km≡		01:00	30:00		9,4 km≡/h

Swiss Peaks ▪ SP 30h ▪ 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 ►

90%