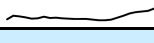
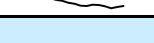
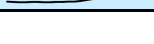
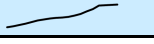
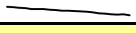


Swiss Peaks ▪ SP 40h ▪ ven 08-09 13:00 ☀ 06:59-19:56 • PL 05-09									
1	SP 170 - V 13:00 - Barrage Gde Dixence ▪ 92%					2.365 m	00:00		8,4 km≡/h
	0,0 km	0,0 km	0 m+	0 m-	0,0 km≡			00:00 ven 13:00	
2	SP 170 - Cabane de Prafleuri ▪ 92%					2.630 m	00:36		8,3 km≡/h
	3,0 km	3,0 km	289 m+	24 m-	5,1 km≡			00:36 ven 13:36	646 m+/h
3	SP 170 - Col de Prafleuri ▪ 92%					2.987 m	00:35		7,8 km≡/h
	4,9 km	1,9 km	357 m+	0 m-	4,6 km≡			01:11 ven 14:11	636 m+/h
4	SP 170 - Col de Louvie ▪ 88%					2.930 m	00:42		7,7 km≡/h
	8,1 km	3,2 km	215 m+	272 m-	5,5 km≡			01:54 ven 14:54	
5	SP 170 - Lac de Louvie ▪ 88%					2.220 m	00:53		8,1 km≡/h
	13,1 km	5,0 km	33 m+	743 m-	7,2 km≡			02:47 ven 15:47	1106 m-/h
6	SP 170 - Fionnay ▪ 92%					1.490 m	00:44		8,6 km≡/h
	17,3 km	4,2 km	19 m+	749 m-	6,4 km≡			03:32 ven 16:32	1187 m-/h
7	SP 170 - V 17:45 - Plainproz ▪ 92%					1.370 m	00:11	03:43	8,6 km≡/h
	18,4 km	1,1 km	17 m+	137 m-	1,6 km≡		00:10	03:53 ven 16:43 (01:01)	1191 m-/h
Σ	Totaux Intermédiaires						03:43		8,1 km≡/h
	18,4 km	929 m+	1.924 m-	30,3 km≡			00:10	03:53	7,8 km≡/h
8	SP 170 - Cabane Brunet ▪ 92%					2.100 m	01:18		8,4 km≡/h
	22,4 km	4,1 km	779 m+	49 m-	10,9 km≡			05:11 ven 18:11	709 m+/h
9	SP 170 - Les Golassons ▪ 92%					2.074 m	00:30		8,2 km≡/h
	25,6 km	3,2 km	140 m+	166 m-	4,2 km≡			05:42 ven 18:42	
10	SP 170 - Cabane de Mille ▪ 92%					2.471 m	00:55	06:38	7,9 km≡/h
	29,9 km	4,3 km	426 m+	29 m-	7,3 km≡		00:10	06:48 ven 19:38	567 m+/h
11	SP 170 - Montagne de Moay ▪ 92%					2.090 m	00:53		7,9 km≡/h
	35,5 km	5,5 km	142 m+	523 m-	7,0 km≡			07:41 ven 20:41	968 m-/h
12	SP 170 - La Douay ▪ 92%					803 m	01:23		7,5 km≡/h
	41,2 km	5,8 km	11 m+	1.298 m-	10,4 km≡			09:04 ven 22:04	1081 m-/h
13	SP 170 - Chez les Reuse ▪ 92%					1.200 m	00:47		8,1 km≡/h
	44,8 km	3,6 km	403 m+	6 m-	6,4 km≡			09:52 ven 22:52	606 m+/h
14	SP 170 - S 02:00 - Champex ▪ 92%					1.471 m	00:30	10:23	8,0 km≡/h
	46,7 km	1,9 km	284 m+	13 m-	4,1 km≡		00:20	10:43 ven 23:23 (02:36)	654 m+/h
Σ	Totaux Intermédiaires						06:20		8,0 km≡/h
	28,3 km	2.184 m+	2.083 m-	50,4 km≡			00:30	06:50	7,4 km≡/h
15	SP 170 - Plan de l'Au ▪ 95%					1.330 m	00:40		7,9 km≡/h
	51,4 km	4,7 km	57 m+	198 m-	5,3 km≡			11:23 sam 00:23	

16	SP 170 - Bovine ▀ 92%	56,2 km	4,7 km	695 m+	50 m-	10,6 km≡		1.975 m	01:21		12:44	sam 01:44	7,8 km≡/h 614 m+/h
17	SP 170 - La Forclaz ▀ 92%	60,7 km	4,6 km	98 m+	545 m-	6,7 km≡		1.528 m	00:54		13:39	sam 02:39	7,4 km≡/h 960 m-/h
18	SP 170 - Trient ▀ 92%	62,7 km	1,9 km	15 m+	243 m-	2,6 km≡		1.300 m	00:21		14:00	sam 03:00	7,2 km≡/h 827 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	01:12 00:10	15:13 15:23		sam 04:13 (04:16) sam 04:23	7,5 km≡/h
Σ	Totaux Intermédiaires	21,0 km		1.197 m+	1.408 m-	34,3 km≡			04:29 00:10		04:39		7,6 km≡/h 7,3 km≡/h
20	SP 170 - Fenestral ▀ 92%	71,3 km	3,6 km	561 m+	20 m-	8,0 km≡		1.801 m	01:02		16:25	sam 05:25	7,7 km≡/h 606 m+/h
21	SP 170 - Emosson ▀ 92%	74,1 km	2,9 km	192 m+	23 m-	4,1 km≡		1.970 m	00:32		16:58	sam 05:58	7,5 km≡/h 517 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	01:38		18:37	sam 07:37	7,0 km≡/h 575 m+/h
23	SP 170 - Col Emaney ▀ 88%	83,3 km	3,5 km	452 m+	471 m-	8,8 km≡		2.462 m	01:15		19:52	sam 08:52	7,0 km≡/h 581 m+/h
24	SP 170 - Salanfe ▀ 92%	87,1 km	3,9 km	89 m+	611 m-	6,6 km≡		1.940 m	00:53 00:10	20:45 20:55		sam 09:45 sam 09:55	7,5 km≡/h 1149 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	01:24		22:19	sam 11:19	6,9 km≡/h 544 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	00:24		22:44	sam 11:44	7,5 km≡/h 1112 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	00:19		23:03	sam 12:03	7,5 km≡/h 1097 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	01:42		24:45	sam 13:45 (05:14)	6,5 km≡/h 903 m-/h
Σ	Totaux Intermédiaires	34,3 km		2.761 m+	2.968 m-	65,3 km≡			09:11 00:10		09:21		7,1 km≡/h 7,0 km≡/h
29	SP 170 - Barme ▀ 92%	105,6 km	3,6 km	446 m+	5 m-	6,7 km≡		1.494 m	00:54 00:10	25:39 25:49		sam 14:39 sam 14:49	7,5 km≡/h 535 m+/h
30	SP 170 - Croix Enchrène ▀ 92%	107,8 km	2,2 km	342 m+	6 m-	5,0 km≡		1.830 m	00:40		26:29	sam 15:29	7,4 km≡/h 620 m+/h
31	SP 170 - Le Lapisa ▀ 92%	112,1 km	4,2 km	313 m+	356 m-	7,3 km≡		1.787 m	00:58		27:28	sam 16:28	7,4 km≡/h

32	SP 170 - Pointe des Mossettes ▀ 92%	2.170 m	01:04			7,2 km≡/h
	116,9 km 4,8 km 417 m+ 34 m- 7,8 km≡ 			28:33	sam 17:33	495 m+/h
33	SP 170 - Sassex ▀ 92%	1.500 m	00:52			7,4 km≡/h
	122,3 km 5,4 km 6 m+ 676 m- 6,5 km≡ 			29:25	sam 18:25	879 m-/h
34	SP 170 - D 04:00 - Morgins ▀ 92%	1.325 m	00:35	30:00	sam 19:00 (08:59)	7,4 km≡/h
	126,4 km 4,0 km 30 m+ 205 m- 4,3 km≡ 		00:40	30:40	sam 19:40	
Σ	Totaux Intermédiaires		05:05			7,4 km≡/h
	24,3 km 1.553 m+ 1.281 m- 37,6 km≡		00:50	05:55		6,4 km≡/h
35	SP 170 - Pointe Bellevue ▀ 92%	2.041 m	01:33			7,3 km≡/h
	132,0 km 5,6 km 736 m+ 20 m- 11,4 km≡ 			32:14	sam 21:14	579 m+/h
36	SP 170 - Draversa ▀ 92%	1.406 m	00:55			6,9 km≡/h
	136,3 km 4,4 km 6 m+ 641 m- 6,3 km≡ 			33:09	sam 22:09	958 m-/h
37	SP 170 - D 11:00 - Torgon ▀ 92%	1.145 m	01:16	34:25	sam 23:25 (11:34)	7,0 km≡/h
	143,1 km 6,7 km 225 m+ 486 m- 9,0 km≡ 		00:10	34:35	sam 23:35	
Σ	Totaux Intermédiaires		03:44			7,1 km≡/h
	16,7 km 967 m+ 1.147 m- 26,6 km≡		00:10	03:54		6,8 km≡/h
38	SP 170 - Le Planellet ▀ 92%	1.695 m	01:14			7,3 km≡/h
	147,8 km 4,7 km 583 m+ 33 m- 9,1 km≡ 			35:50	dim 00:50	555 m+/h
39	SP 170 - Taney ▀ 92%	1.448 m	02:06			7,1 km≡/h
	155,6 km 7,8 km 593 m+ 840 m- 14,9 km≡ 			37:56	dim 02:56	
40	SP 170 - Chalavornaire ▀ 92%	1.097 m	00:43			6,9 km≡/h
	159,3 km 3,8 km 63 m+ 414 m- 5,0 km≡ 			38:40	dim 03:40	874 m-/h
41	SP 170 - D 18:00 - Bouveret Plage ▀ 92%	377 m	01:19		(13:00)	6,9 km≡/h
	167,2 km 7,8 km 19 m+ 739 m- 9,1 km≡ 			40:00	dim 05:00	829 m-/h
Σ	Totaux Intermédiaires		05:24			7,0 km≡/h
	24,1 km 1.259 m+ 2.027 m- 38,1 km≡		00:00	05:24		7,0 km≡/h
ΣΣ	Totaux Globaux de la Course		38:00			7,4 km≡/h
	167,2 km 10.851 m+ 12.839 m- 282,6 km≡		02:00	40:00		7,1 km≡/h

Swiss Peaks ▪ SP 40h ▪ Paramètres Utilisés pour les Estimations

Méthode de Calcul des Vitesses

Temps Visé ►

Vitesse Initiale ►

Objectif de Temps

40:00

—

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%