

Tableau horaires des temps de passage tOur du lac en 2 jours (J1)

Les dénivelés et kilométrages sont fournis à titre indicatif. Ils peuvent varier selon le réglage des montres. Les heures indiquées sont les horaires de passage estimés de chaque vague.

Lieu	Info bâtons	Km	D+ / D-	Vague 1	Vague 2	Vague 2 bis	Vague 3	Vague 4 – Premier Relais	Vague 4 - Dernier Relais	Vague 5	Vague 6	Vague 7	Vague 8	Vague 9	Vague 10	Vague 11	Vague 12	Barrière horaire
Départ : quai de la Tournette, Annecy	Bâtons interdits même dans les mains. Les ranger dans son sac ou sur sa ceinture.	0	0 / 0	1h25	1h33	1h41	1h49	2h04	2h12	2h24	2h32	2h40	2h48	2h56	3h04	3h12	3h20	3h20
1 ^{ère} zone étroite et caillouteuse		3,5 à 3,9	70 / 0	1h34	1h49	1h59	2h10	2h20	2h31	2h35	2h45	2h56	3h06	3h18	3h29	3h39	3h50	.
Forêt		7,4	409 / 34	1h56	2h21	2h32	2h44	2h44	3h15	3h09	3h20	3h32	3h44	3h58	4h12	4h23	4h40	4h40
2 ^{ème} zone étroite et technique		10,5 à 13	120 / 350	2h11	2h43	2h55	3h08	3h01	3h45	3h34	3h45	3h58	4h11	4h27	4h43	4h53	5h17	.
1 ^{er} Passage de relais		14,5	713 / 592	2h29	3h08	3h21	3h34	3h20	4h20	4h00	4h12	4h26	4h40	4h59	5h16	5h28	5h53	5h55
Ravitaillement light (tOur en solo)		17,3	921 / 597	2h44	3h31	3h45	3h59	3h36	4h50	4h24	4h36	4h51	5h08	5h27	5h48	5h58	6h30	6h30
Sommet		23,2	1996 / 644	3h40	5h01	5h17	5h34	4h37	6h42	5h52	6h06	6h24	6h53	7h11	7h49	7h50	8h40	
Barrière horaire		24,5	2005/849	3h47	5h09	5h24	5h40	4h23	6h57	6h08	6h20	6h36	7h04	7h21	7h57	7h58	8h51	9h00
Ravitaillement light (toutes courses)		28,1	2036 / 1653	4h07	5h40	5h58	6h16	5h07	7h36	6h35	6h50	7h09	7h40	8h01	8h42	8h44	9h45	9h50
Col		30,5	2624 / 1653	4h36	6h23	6h42	7h02	5h39	8h34	7h21	7h36	7h57	8h30	8h55	9h40	9h42	10h54	.
Point d'eau		36,9	2879 / 2276	5h13	07h17	7h38	7h59	6h19	9h48	8h19	8h35	8h58	9h34	10h04	10h53	10h56	12h20	12h30
Base vie Doussard 2 nd Passage de relais		46,6	3105 / 3099	6h04	8h28	8h51	9h15	7h15	11h31	9h40	9h58	10h24	10h58	11h39	12h29	12h39	14h18	14h20

Tableau horaires des temps de passage tOur du lac en 2 jours (J2)

Les dénivelés et kilométrages sont fournis à titre indicatif. Ils peuvent varier selon le réglage des montres. Les heures indiquées sont les horaires de passage estimés de chaque vague.

Lieu	Info	Km	D+	D-	Vague 1	Vague 2	Vague 3	Vague 4	Vague 5	Derniers qui sont passés par la bascule	Barrière horaire
Départ					8h00	8h07	8h14	8h21	8h28		
Point d'eau		13.6	831	626	9:06	9:46	9:56	10:11	10:47		10:50
Sommet		17	1517	683	9:37	10:32	10:44	11:03	11:50		
Point d'eau		21.6	1647	1331	10:00	11:07	11:20	11:42	12:41		12:50
Forêt		30.6	2510	1569	10:58	12:35	12:51	13:20	14:50		14:55
Sommet		32.2	2744	1569	11:11	12:54	13:10	13:41	15:17		
Ravitaillement du Semnoz		36.7	2809	1792	11:30	13:22	13:39	14:13	15:56		16:00
Bascule	La bascule fait environ 3km et 800mD+	43.1	2897	2237	11:58	14:04	14:23	15:00	16:52	16h30	16h30
Point d'eau Seulement pour parcours entier		46	2926	2721	12:13	14:27	14:46	15:25		17:02	17:05
Retour de la bascule		48	3357	2761	12:36	15:01	15:21	16:03	16:37	17:48	16:37
Forêt		51.1	3488	3003	12:54	15:28	15:49	16:33	17:15	18:25	18:30
Arrivée		57.7	3588	3595	13:26	16:16	16:40	17:28	18:26	19:32	19:30