

### 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                  | <b>Bâtons interdits même dans les mains.<br/>Les ranger dans son sac ou sur sa ceinture.</b> | 0         | 0 / 0       | 1h25    | 1h35    | 1h45        | 1h55    | 2h10                     | 2h10                     | 2h20    | 2h30    | 2h40    | 2h50    | 3h00    | 3h10     | 3h20     | 3h30     | 3h30             |
| 1 <sup>ère</sup> zone étroite et caillouteuse          |  | 3,5 à 3,9 | 70 / 0      | 1h34    | 1h49    | 1h59        | 2h10    | 2h20                     | 2h29                     | 2h35    | 2h45    | 2h56    | 3h06    | 3h18    | 3h29     | 3h39     | 3h50     | -                |
| Forêt  |  | 7,4       | 409 / 34    | 1h56    | 2h21    | 2h32        | 2h44    | 2h44                     | 3h13                     | 3h09    | 3h20    | 3h32    | 3h44    | 3h58    | 4h12     | 4h23     | 4h40     | 4h45             |
| 2 <sup>ème</sup> zone étroite et technique             |  | 10,5 à 13 | 120 / 350   | 2h11    | 2h43    | 2h55        | 3h08    | 3h01                     | 3h43                     | 3h34    | 3h45    | 3h58    | 4h11    | 4h27    | 4h43     | 4h53     | 5h17     | -                |
| 1 <sup>er</sup> Passage de relais                      |  | 14,5      | 713 / 592   | 2h29    | 3h08    | 3h21        | 3h34    | 3h20                     | 4h18                     | 4h00    | 4h12    | 4h26    | 4h40    | 4h59    | 5h16     | 5h28     | 5h53     | 5h55             |
| Ravitaillement light (tOur en solo)                    |  | 17,3      | 921 / 597   | 2h44    | 3h31    | 3h45        | 3h59    | 3h36                     | 4h48                     | 4h24    | 4h36    | 4h51    | 5h08    | 5h27    | 5h48     | 5h58     | 6h30     | 6h35             |
| Sommet   |  | 23,2      | 1996 / 644  | 3h40    | 5h01    | 5h17        | 5h34    | 4h37                     | 6h40                     | 5h52    | 6h06    | 6h24    | 6h53    | 7h11    | 7h49     | 7h50     | 8h40     |                  |
| Ravitaillement light (toutes courses)                  |  | 28,1      | 2036 / 1653 | 4h07    | 5h40    | 5h58        | 6h16    | 5h07                     | 7h34                     | 6h35    | 6h50    | 7h09    | 7h40    | 8h01    | 8h42     | 8h44     | 9h45     | 9h55             |
| Col  |  | 30,5      | 2624 / 1653 | 4h36    | 6h23    | 6h42        | 7h02    | 5h39                     | 8h32                     | 7h21    | 7h36    | 7h57    | 8h30    | 8h55    | 9h40     | 9h42     | 10h54    | -                |
| Point d'eau  |  | 36,9      | 2879 / 2276 | 5h13    | 07h17   | 7h38        | 7h59    | 6h19                     | 9h46                     | 8h19    | 8h35    | 8h58    | 9h34    | 10h04   | 10h53    | 10h56    | 12h20    | 12h30            |
| Base vie Doussard<br>2 <sup>nd</sup> Passage de relais |  | 46,6      | 3105 / 3099 | 6h04    | 8h28    | 8h51        | 9h15    | 7h15                     | 11h29                    | 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<br>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            |