Tableau horaires des temps de passage Quart-de-tOur du lac Femme

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 la première de la course.

Lieu	Km	D+	D-	Heure estimée de la 1ere	Barrière horaire
Départ - Semnoz				9:10	
Forêt	13,4	325	860	10:16	11:10
Arrivée	20	410	1440	10:47	12h30