

Tableau horaires des temps de passage Demi-tOur du lac

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	Barrière horaire
Départ					8h00	8h07	8h14	8h21	8h28	8h28
Point d'eau		13.6	831	626	9h00	9h45	9h55	10h10	10h24	10h45
Point d'eau		21.6	1647	1331	9h50	11h20	11h30	12h00	12h15	12h45
Forêt – Bas station du Semnoz côté Bauges		30.6	2510	1569	10h30	12h20	12h30	13h08	13h35	
Ravitaillement du Semnoz		36.7	2809	1792	11h20	14h00	14h05	14h55	15h35	15h55
Bascule	La bascule permet de faire 3km et 400 de D+ en moins.	43.1	2897	2237	Après 16h25 tous les coureurs seront orientés sur un parcours plus court = bascule					
Point d'eau Seulement pour parcours entier		46	2926	2721	12h09	15h05	15h20	16h20	17h05	17h00
Forêt		51.1	3488	3003	12h45	16h50	17h30	18h30	18h40	18h25
Arrivée		57.7	3588	3595	13h15	16h55	17h45	18h25	19h30	19h25