

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

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 pour chaque vague.

JOUR 1

Lieu	Info bâtons	Km	D+ / D-	Vague 1	Vague 14	Barrière horaire
Départ Jour 1 : quai de la Tournette, Annecy	Bâtons interdits même dans les mains. Les ranger dans son sac ou sur sa ceinture.	0	0 / 0	1h25	3h12	3h12
Belossier		14,5	7143/592	2h16	4h45	5h55
Ravitaillement light Alex		17,3	921 / 597	2h50	5h50	6h05
Ravitaillement light Montremont		28,1	2036 / 1653	4h15	8h35	9h10
Pré Vérel		30,5	2624 / 1653	5h05	10h00	10h55
Base vie Doussard Arrivée Jour 1		46,6	3105 / 3099	6h05	12h50	13h30

JOUR 2

Lieu	Info	Km	D+	D-	Vague 1	Vague 2	Vague 3	Vague 4	Vague 5	Barrière horaire
Départ Jour 2					8h00	8h07	8h14	8h21	8h28	8h28
Point d'eau		13.6	831	626	9h00	9h45	9h55	10h10	10h24	10:50
Point d'eau		21.6	1647	1331	9h50	11h20	11h30	12h00	12h15	12:50
Forêt – Bas station du Semnoz côté Bauges		30.6	2510	1569	10h30	12h20	12h30	13h08	13h35	14:55
Sommet		32.2	2744	1569						
Ravitaillement du Semnoz		36.7	2809	1792	11h20	14h00	14h05	14h55	15h35	16:00
Bascule	La bascule permet de faire 3km et 400 de D+ en moins.	43.1	2897	2237	Après 16h30 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	17:05
Forêt		51.1	3488	3003	12h45	16h50	17h30	18h30	18h40	18:30
Arrivée		57.7	3588	3595	13h15	16h55	17h45	18h25	19h30	19:30