

SIMULATIONS HORAIRES Trail EDF Cenis Tour

Trail Noir 78 km - dont relai	Classement	1er	dernier
	Vitesse	9,5 km/h	4,8 km/h
	heure départ	03:00	

Lieu	point spé	km Portion	km Cumul	D+ Cumul	D+ Portion	D- Cumul	D- Portion	créneau 1er	créneau dernier	tps course 1er	tps course dernier	1er passage aprox	Dernier passage aprox	Barrières Horaires	vitesse barrière horaire
Départ - Val Cenis le Haut	Départ	00,0 km	00,0 km	00,0 m	00,0 m	00,0 m	00,0 m	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	03:00	03:00		
P1 - La Chenevière		00,8 km	00,8 km	25,0 m	25,0 m	00,0 m	00,0 m	00:05:22	00:10:38	00:05:22	00:10:37	03:05	3:10		
P2 - Refuge du Vallonbrun		05,2 km	06,0 km	800,0 m	775,0 m	00,0 m	00,0 m	00:42:38	01:24:22	00:48:00	01:35:00	03:48	4:35		
P3 - Le Collet		03,2 km	09,2 km	820,0 m	20,0 m	550,0 m	550,0 m	00:09:44	00:19:15	00:57:44	01:54:15	03:57	4:54		
P4 - Long D902		01,1 km	10,2 km	830,0 m	10,0 m	630,0 m	80,0 m	00:05:15	00:10:22	01:02:58	02:04:37	04:02	5:04		
P5 - Bessans	Rav	03,5 km	13,7 km	870,0 m	40,0 m	640,0 m	10,0 m	00:22:25	00:44:23	01:25:23	02:49:00	04:25	5:49	05:45	4,9
P6 - Pont du Rafour		00,9 km	14,6 km	900,0 m	30,0 m	640,0 m	00,0 m	00:06:04	00:12:00	01:31:27	03:01:00	04:31	6:01		
P7 - Passage du Single		06,0 km	20,6 km	1460,0 m	560,0 m	800,0 m	160,0 m	00:43:42	01:26:30	02:15:09	04:27:30	05:15	7:27		
P8 - Lac d'Arcelle		01,6 km	22,2 km	1620,0 m	160,0 m	810,0 m	10,0 m	00:12:27	00:24:37	02:27:36	04:52:08	05:27	7:52		
P9 - Cote Plane	Rav	01,7 km	23,9 km	1640,0 m	20,0 m	880,0 m	70,0 m	00:09:44	00:19:15	02:37:20	05:11:23	05:37	8:11		
P10 - Col de la Tomba		02,3 km	26,2 km	2040,0 m	400,0 m	890,0 m	10,0 m	00:20:39	00:40:53	02:57:59	05:52:15	05:57	8:52		
P11 - Col du Mont-Cenis	Rav / Relai	05,4 km	31,6 km	2100,0 m	60,0 m	1500,0 m	610,0 m	00:25:25	00:50:19	03:23:24	06:42:34	06:23	9:42	09:45	4,7
P12 - La petite Turra		02,9 km	34,5 km	2480,0 m	380,0 m	1500,0 m	00,0 m	00:24:19	00:48:07	03:47:43	07:30:41	06:47	10:30		
P13 - Pas de la Becchia		01,9 km	36,4 km	2730,0 m	250,0 m	1500,0 m	00,0 m	00:15:57	00:31:34	04:03:40	08:02:15	07:03	11:02		
P14 - Grand Plan		03,7 km	40,1 km	2760,0 m	30,0 m	2000,0 m	500,0 m	00:15:57	00:31:34	04:19:37	08:33:49	07:19	11:33	11:30	4,7
P15 - Chapelle Saint-Barthélémy	Rav	02,4 km	42,5 km	2760,0 m	00,0 m	2230,0 m	230,0 m	00:12:15	00:24:15	04:31:52	08:58:04	07:31	11:58		
P16 - Fort de Patacreuse		05,5 km	48,0 km	3190,0 m	430,0 m	2270,0 m	40,0 m	00:42:23	01:23:53	05:14:15	10:21:56	08:14	13:21		
P17 - Refuge du Petit Mont Cenis	Rav / Relai	04,2 km	52,2 km	3200,0 m	10,0 m	2580,0 m	310,0 m	00:22:48	00:45:08	05:37:03	11:07:04	08:37	14:07	14:00	4,7
P18 - Col de Sollières		05,6 km	57,8 km	3750,0 m	550,0 m	2590,0 m	10,0 m	00:45:40	01:30:22	06:22:42	12:37:26	09:22	15:37		
P19 - Replat des Canons	Rav	06,8 km	64,6 km	3780,0 m	30,0 m	3160,0 m	570,0 m	00:36:19	01:11:52	06:59:01	13:49:19	09:59	16:49		
P20 - Pont rue de la Ramasse LLB		05,2 km	69,8 km	3800,0 m	20,0 m	3900,0 m	740,0 m	00:23:52	00:47:15	07:22:54	14:36:34	10:22	17:36		
P21 - Lanslebourg	Rav	00,1 km	69,9 km	3800,0 m	00,0 m	3900,0 m	00,0 m	00:00:38	00:01:15	07:23:32	14:37:49	10:23	17:37	17:30	4,8
P22 - Sous refuge du Cuchet		03,3 km	73,2 km	4490,0 m	690,0 m	3900,0 m	00,0 m	00:33:55	01:07:07	07:57:27	15:44:56	10:57	18:44		
P23 - Rue de Saint Landry D902		04,4 km	77,6 km	4560,0 m	70,0 m	4560,0 m	660,0 m	00:20:47	00:41:07	08:18:13	16:26:04	11:18	19:26		
Arrivée - Val Cenis le Haut	Arrivée	00,4 km	78,0 km	4590,0 m	30,0 m	4590,0 m	30,0 m	00:02:43	00:05:23	08:20:56	16:31:26	11:20	19:31		

1er indiv ~ 12h