

Démarche

Jusqu'à 7 km (rd)

facile \*  
 moyenne \*\*  
 difficile \*\*\*  
 très difficile \*\*\*\*

km base calcu	Dénivelé *		Dénivelé **	Dénivelé ***	Dénivelé ***
	10	190	380	570	760
Distance	*		**	***	****
en km	jusqu'à		jusqu'à	jusqu'à	jusqu'à
5	95				
6	114				
7	133				
7,5	142,5		285		
8	152		304	456	608
8,5	161,5		323	484,5	646
9	171		342	513	684
9,5	180,5		361	541,5	722
10	190		380	570	760
10,5	199,5		399	598,5	798
11	209		418	627	836
11,5	218,5		437	655,5	874
12	228		456	684	912
12,5	237,5		475	712,5	950
13	247		494	741	988
13,5	256,5		513	769,5	1026
14	266		532	798	1064
14,5	275,5		551	826,5	1102
15	285		570	855	1140
15,5	294,5		589	883,5	1178
16	304		608	912	1216
16,5	313,5		627	940,5	1254
17	323		646	969	1292
17,5	332,5		665	997,5	1330
18	342		684	1026	1368
18,5	351,5		703	1054,5	1406
19	361		722	1083	1444
19,5	370,5		741	1111,5	1482
20	380		760	1140	1520
20,5	389,5		779	1168,5	1558
21	399		798	1197	1596
21,5	408,5		817	1225,5	1634
22	418		836	1254	1672
22,5	427,5		855	1282,5	1710
23	437		874	1311	1748
23,5	446,5		893	1339,5	1786
24	456		912	1368	1824
24,5	465,5		931	1396,5	1862
25	475		950	1425	1900
25,5	484,5		969	1453,5	1938
26	494		988	1482	1976
26,5	503,5		1007	1510,5	2014
27	513		1026	1539	2052
27,5	522,5		1045	1567,5	2090
28	532		1064	1596	2128
28,5	541,5		1083	1624,5	2166
29	551		1102	1653	2204
29,5	560,5		1121	1681,5	2242
30	570		1140	1710	2280