parcours A											
	postes				données techniques						
	ravitaillement	médical	contrôle	temps passage	km	km tot	hauteur	dénivellé	km effort	km effort tot	km glob
La Barboleusaz			x			-	1'211.00				
La Croix sur Gryon			x		1.42	1.42	1'402.00	191.00	1.91	1.91	3.33
Le Luissalet			x		1.41	2.83	1'360.00	-42.00	0.14	2.05	4.88
Bretaye			x		2.66	5.49	1'806.00	446.00	4.46	6.51	12.00
Le Chamossaire			x		1.32	6.81	2'112.00	306.00	3.06	9.57	16.38
Lac de Bretaye	x	x	x	x	1.83	8.63	1'780.00	-332.00	1.11	10.68	19.31
Le Petit Chamossaire			x		1.07	9.70	2'036.00	256.00	2.56	13.24	22.94
Lac Noir			x		1.35	11.05	1'782.00	-254.00	0.85	14.08	25.14
Chaux Ronde		x	x		1.51	12.56	2'028.00	246.00	2.46	16.54	29.10
Coufin	x	x	x		2.76	15.32	1'525.00	-503.00	1.68	18.22	33.54
La Croix des Chaux			x		2.13	17.45	2'012.80	487.80	4.88	23.10	40.55
La Barboleusaz	x	x	x	x	4.06	21.50	1'211.00	-801.80	2.67	25.77	47.27

dén montée	1'932.80
dén tot	3'865.60