

E T A P E N° : 1 | **N O M d'étape :** parcours de nuit avec tour du Mont Signon

Repère point de départ : hameau de Vahille sur D410 coordonnées UTM 597100 E; 4977650 N; altitude 1230 m (point coté)

Repère point d'arrivée : ferme de Médille de coordonnées UTM 595250 E; 4975925 N; altitude 1365 m (courbe de niveau)

n° tronçon	alti. départ	alti. arrivée	dénivelé	distance à plat	rythmes de parcours en mn			durée mini du parcours			rythmes de parcours en mn			durée maxi du parcours		
					montée m/h	descente m/h	à plat km/h	temps résultant montée	temps résultant descente	Cumul	montée m/h	descente m/h	à plat km/h	temps résultant montée	temps résultant descente	cumul
					500	900	6	400	700	4	400	700	4	18	0	0:17
1	1230	1275	45	925	6	0	10	13	0	0:13	7	0	14	18	0	0:17
2	1275	1260	-15	300	0	1	3	0	4	0:16	0	2	5	0	6	0:23
3	1260	1265	5	475	1	0	5	6	0	0:22	1	0	8	9	0	0:32
4	1265	1370	105	1325	13	0	14	21	0	0:42	16	0	20	28	0	1:00
5	1370	1395	25	325	3	0	4	6	0	0:48	4	0	5	7	0	1:07
6	1395	1292	-103	1900	0	7	19	0	23	1:10	0	9	29	0	34	1:40
7	1292	1375	83	850	10	0	9	15	0	1:25	13	0	13	20	0	2:00
8	1375	1327	-48	925	0	4	10	0	12	1:37	0	5	14	0	17	2:16
9	1327	1360	33	1075	4	0	11	13	0	1:50	5	0	17	20	0	2:36
10	1360	1321	-39	775	0	3	8	0	10	1:59	0	4	12	0	14	2:50
11	1321	1380	59	400	8	0	4	10	0	2:09	9	0	6	12	0	3:02
12	1380	1365	-15	525	0	1	6	0	7	2:16	0	2	8	0	9	3:11
	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0:00	0	0	0	0	0	0:00
	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0:00	0	0	0	0	0	0:00
	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0:00	0	0	0	0	0	0:00
	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0:00	0	0	0	0	0	0:00
	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0:00	0	0	0	0	0	0:00

9800

commentaires: les cases soulignées de jaune sont des données à remplir, dans l'ordre :

rythmes de parcours : vitesse de montée en mètres par heure, donnée à inscrire dans la case

vitesse de descente en mètres par heure, donnée à inscrire dans la case

Vitesse à plat en kilomètres par heure, donnée à inscrire dans la case

n° de tronçon : donnée, choisi par celui qui prépare la rando

alti départ : ne remplir que la première case, les suivantes se déduisent automatiquement de la colonne suivante

alti arrivée : noter le point d'arrivée de chaque tronçon

dénivelé : se calcule automatiquement par différence entre alti arrivée et alti départ (peut être <0)

distance à plat : longueur du tronçon mesurée sur la carte

cases résultant d'un calcul :

durée de parcours : mini (rapide) et maxi (lente)

temps résultant montée : résultat du calcul : temps le plus long + moitié du temps le plus court

temps résultant descente : idem ci-dessus

cumul : temps d'avance cumulé en minutes, traduction en heures et minutes colonnes suivantes

nota : les temps résultants en montée ou descente sont les temps de parcours de chaque tronçon en minutes

les données à inscrire sont celles du plan de marche