



GUIDE AU CHOIX DU PARCOURS

Version novembre 2024

Ce document est une aide à la décision du choix des parcours en fonction des capacités physiques de chacun des participants.



ULTRAFONDO >> TROIS HORAIRES DE DÉPART PRÉVUS :

Vendredi à 21h30 (Rando Everest)

- ➔ Pour les participants en moins de 13km/h de moyenne y compris pauses / +de 17h00 de course
- ➔ À noter que les ravitaillements seront disponibles pour ces participants en fonction de l'ouverture des ravitaillements Ultrafondo

Pour vous aider, voici un récapitulatif des neutralisations :

Lieu de neutralisation	Km parcours	Dénivelé effectué	Heure de neutralisation	Temps de course max	Vitesse moyenne min depuis le départ
Conthey (Tour Lombarde)	57km	≈ 1800mD+	08h00	10h30	≈ 6 km/h
Crans-Montana (Ycoor)	116km	≈ 4200mD+	11h30	14h00	≈ 8 km/h
Vercorin	151km	≈ 5100mD+	14h00	16h30	≈ 10 km/h
Hérémece	190km	≈ 6300mD+	16h15	18h45	≈ 10 km/h
Haute-Nendaz	224km	≈ 7750mD+	18h45	21h15	≈ 11 km/h
La Tzoumaz	233km	≈ 8150mD+	19h30	22h00	≈ 11 km/h
Croix-de-Cœur	242km	8848mD+	20h30	23h00	≈ 11 km/h

Samedi à 02h30 (Ultrafondo the Everest)

- ➔ Pour toutes les femmes visant le classement scratch
- ➔ Pour les participants et équipe en moins de 16km/h de moyenne y compris pauses
- ➔ / +de 14h00 de course

Pour vous aider, voici un récapitulatif des neutralisations :

Lieu de neutralisation	Km parcours	Dénivelé effectué	Heure de neutralisation	Temps de course max	Vitesse moyenne min depuis le départ
Conthey (Tour Lombarde)	57km	≈ 1800mD+	08h00	5h30	≈ 10km/h
Crans-Montana (Ycoor)	116km	≈ 4200mD+	11h30	9h00	≈ 13km/h
Vercorin	151km	≈ 5100mD+	14h00	11h30	≈ 13km/h
Hérémece	190km	≈ 6300mD+	16h15	13h45	≈ 14km/h
Haute-Nendaz	224km	≈ 7750mD+	18h45	16h15	≈ 14km/h
La Tzoumaz	233km	≈ 8150mD+	19h30	17h00	≈ 14km/h
Croix-de-Cœur	242km	8848mD+	20h30	18h00	≈ 13km/h

5h00 (Ultrafondo the Everest)

→ Pour les hommes et équipes visant le classement scratch avec une vitesse moyenne de plus de 16km/h de moyenne y compris pauses

Pour vous aider, voici un récapitulatif des neutralisations :

Lieu de neutralisation	Km parcourus	Dénivelé effectué	Heure de neutralisation	Temps de course max	Vitesse moyenne min depuis le départ
Conthey (Tour Lombarde)	57km	≈ 1800mD+	08h00	3h00	≈ 19 km/h
Crans-Montana (Ycoor)	116km	≈ 4200mD+	11h30	6h30	≈ 18 km/h
Vercorin	151km	≈ 5100mD+	14h00	9h00	≈ 17 km/h
Hérévence	190km	≈ 6300mD+	16h15	11h15	≈ 17 km/h
Haute-Nendaz	224km	≈ 7750mD+	18h45	13h45	≈ 16 km/h
La Tzoumaz	233km	≈ 8150mD+	19h30	14h30	≈ 16 km/h
Croix-de-Cœur	242km	8848mD+	20h30	15h30	≈ 16 km/h



SUPERFONDO >> 1 SEUL DÉPART PRÉVU : 5H30

Pour vous aider, voici un récapitulatif des neutralisations :

Lieu de neutralisation	Km parcourus	Dénivelé effectué	Heure de neutralisation	Temps de course max	Vitesse moyenne min depuis le départ
Conthey (Tour Lombarde)	57km	≈ 1800mD+	10h00	4h30	≈ 11 km/h
Hérévence	133km	≈ 4250mD+	16h15	10h45	≈ 13 km/h
Haute-Nendaz	166km	≈ 5700mD+	18h45	13h15	≈ 13 km/h
La Tzoumaz	177km	≈ 6100mD+	19h30	14h00	≈ 13 km/h
Croix-de-Cœur	185km	6800mD+	20h30	15h00	≈ 13 km/h



MARMOTTE GRANFONDO >> 3 DÉPARTS PRÉVUS : 06H30 – 06H50 – 07H10

Pour vous aider, voici un récapitulatif des neutralisations basé sur les horaires des derniers départs :

Lieu de neutralisation	Km parcourus	Dénivelé effectué	Heure de neutralisation	Temps de course max	Vitesse moyenne min depuis le départ
Hérévence	81km	≈ 2150mD+	16h15	9h05	≈ 9 km/h
Haute-Nendaz	114km	≈ 3600mD+	18h45	11h35	≈ 10 km/h
La Tzoumaz	123km	≈ 4000mD+	19h30	12h20	≈ 10 km/h
Croix-de-Coeur	133km	4700mD+	20h30	13h20	≈ 10 km/h



MEDIOFONDO >> 4 DÉPARTS PRÉVUS : 08H00 – 08H20 – 08H40 – 08H45

Pour vous aider, voici un récapitulatif des neutralisations basé sur les horaires des derniers départs :

Lieu de neutralisation	Km parcourus	Dénivelé effectué	Heure de neutralisation	Temps de course max	Vitesse moyenne min depuis le départ
Haute-Nendaz	55km	≈ 1750mD+	18h45	10h00	≈ 6 km/h
La Tzoumaz	65km	≈ 2150mD+	19h30	10h45	≈ 6 km/h
Croix-de-Coeur	74km	2850mD+	20h30	11h45	≈ 6 km/h