



# GUIDE AU CHOIX DU PARCOURS

Version octobre 2025

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



## **ULTRAFONDO >> DEUX HORAIRES DE DÉPART PRÉVUS :**

### **Samedi à 02h30**

- ➔ 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 parcourus | Dénivelé effectué | Heure de neutralisation | Temps de course max | Vitesse moyenne min depuis le départ |
|---------------------------------|--------------|-------------------|-------------------------|---------------------|--------------------------------------|
| Conthey (Tour Lombarde)         | 57km         | ≈ 1800mD+         | <b>08h30</b>            | 6h00                | ≈ 10km/h                             |
| Crans-Montana (Ycoor)           | 116km        | ≈ 4200mD+         | <b>12h00</b>            | 9h30                | ≈ 13km/h                             |
| Vercorin                        | 151km        | ≈ 5100mD+         | <b>14h30</b>            | 12h00               | ≈ 13km/h                             |
| Bif. des Reynards (Les Collons) | 190km        | ≈ 6300mD+         | <b>16h30</b>            | 14h00               | ≈ 14km/h                             |
| Haute-Nendaz                    | 224km        | ≈ 7750mD+         | <b>18h45</b>            | 16h15               | ≈ 14km/h                             |
| La Tzoumaz                      | 233km        | ≈ 8150mD+         | <b>19h30</b>            | 17h00               | ≈ 14km/h                             |
| Croix-de-Cœur                   | 242km        | 8848mD+           | <b>20h30</b>            | 18h00               | ≈ 13km/h                             |

### **Samedi à 5h00**

- ➔ 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+         | <b>08h30</b>            | 3h30                | ≈ 19 km/h                            |
| Crans-Montana (Ycoor)           | 116km        | ≈ 4200mD+         | <b>12h00</b>            | 7h00                | ≈ 18 km/h                            |
| Vercorin                        | 151km        | ≈ 5100mD+         | <b>14h30</b>            | 9h30                | ≈ 17 km/h                            |
| Bif. des Reynards (Les Collons) | 190km        | ≈ 6300mD+         | <b>16h30</b>            | 11h30               | ≈ 17 km/h                            |
| Haute-Nendaz                    | 224km        | ≈ 7750mD+         | <b>18h45</b>            | 13h45               | ≈ 16 km/h                            |
| La Tzoumaz                      | 233km        | ≈ 8150mD+         | <b>19h30</b>            | 14h30               | ≈ 16 km/h                            |
| Croix-de-Cœur                   | 242km        | 8848mD+           | <b>20h30</b>            | 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+         | <b>10h00</b>            | 4h30                | ≈ 11 km/h                            |
| Bif. des Reynards (Les Collons) | 133km        | ≈ 4250mD+         | <b>16h30</b>            | 11h00               | ≈ 13 km/h                            |
| Haute-Nendaz                    | 166km        | ≈ 5700mD+         | <b>18h45</b>            | 13h15               | ≈ 13 km/h                            |
| La Tzoumaz                      | 177km        | ≈ 6100mD+         | <b>19h30</b>            | 14h00               | ≈ 13 km/h                            |
| Croix-de-Cœur                   | 185km        | 6800mD+           | <b>20h30</b>            | 15h00               | ≈ 13 km/h                            |



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

Pour vous aider, voici un récapitulatif des neutralisations basées sur l'horaires du dernier départ :

| Lieu de neutralisation          | Km parcourus | Dénivelé effectué | Heure de neutralisation | Temps de course max | Vitesse moyenne min depuis le départ |
|---------------------------------|--------------|-------------------|-------------------------|---------------------|--------------------------------------|
| Bif. des Reynards (Les Collons) | 81km         | ≈ 2150mD+         | <b>16h30</b>            | 9h20                | ≈ 9 km/h                             |
| Haute-Nendaz                    | 114km        | ≈ 3600mD+         | <b>18h45</b>            | 11h35               | ≈ 10 km/h                            |
| La Tzoumaz                      | 123km        | ≈ 4000mD+         | <b>19h30</b>            | 12h20               | ≈ 10 km/h                            |
| Croix-de-Coeur                  | 133km        | 4700mD+           | <b>20h30</b>            | 13h20               | ≈ 10 km/h                            |



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

Pour vous aider, voici un récapitulatif des neutralisations basées sur l'horaires du dernier départ :

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