



GUIDE AU CHOIX DU PARCOURS

Version février 2026

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+	08h30	6h00	≈ 10km/h
Crans-Montana (Ycoor)	116km	≈ 4200mD+	12h00	9h30	≈ 13km/h
Vercorin	151km	≈ 5100mD+	14h30	12h00	≈ 13km/h
Bif. des Reynards (Les Collons)	190km	≈ 6300mD+	16h30	14h00	≈ 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

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+	08h30	3h30	≈ 19 km/h
Crans-Montana (Ycoor)	116km	≈ 4200mD+	12h00	7h00	≈ 18 km/h
Vercorin	151km	≈ 5100mD+	14h30	9h30	≈ 17 km/h
Bif. des Reynards (Les Collons)	190km	≈ 6300mD+	16h30	11h30	≈ 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
Bif. des Reynards (Les Collons)	133km	≈ 4250mD+	16h30	11h00	≈ 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 >> 4 DÉPARTS PRÉVUS : 06H30 - 06H50 - 07H10 (féminin) - 07H30

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+	16h30	9h20	≈ 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 – 08H15 (féminin) – 08H30 – 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+	18h45	10h00	≈ 6 km/h
La Tzoumaz	65km	≈ 2150mD+	19h30	10h45	≈ 6 km/h
Croix-de-Coeur	74km	2850mD+	20h30	11h45	≈ 6 km/h