

	VISU GPX	Tableau de marche réalisée le :				15/09/2023		Dénivelé horaire sur pente >3% au moins sur 200m						
	désignation du point et informations	Horaire réalisé hh:mn	Distance Partille	Distance totale	Altitude	Dénivelé positif	Dénivelé négatif	Pente positive	Pente négative	temps de marche hh:mn	pause hh:mn	vitesse moyenne (km/h)	Vitesse montée m/h	Vitesse descente m/h
	Départ	08:52			1261									
D vers 1	point 1 (montée cascade)	09:14	940	940	1239	0	25	0	3%	00:16	00:05	3,4	0	152
1 vers 2	Le long du lac	09:37	770	1710	1243	47	45	8%	8%	00:18	00:04	2,5	262	407
2 vers 3	croisement Chantauzet par le bas	10:15	1550	3260	1337	112	18	6%	0	00:26	00:11	3,5	291	304
3 vers 4	fin chantauzet	10:41	1190	4450	1337	0	1	0	0	00:17	00:09	4,2	0	0
4 vers 5	début montée Puy de Gros	10:59	720	5170	1405	69	0	10%	0	00:15	00:02	2,8	273	0
5 vers 6	montée au Puy Gros	11:18	710	5880	1480	73	0	10%	0	00:19	00:00	2,2	258	0
6 vers 7	Descente puy Gros	12:07	1270	7150	1360	0	120	0	9%	00:33	00:16	2,3	0	251
7 vers 8	descente jusqu'au debut montée	12:11	270	7420	1343	0	19	0	7%	00:03	00:02	4,1	0	309
8 vers 9	Montée au Tenon	12:26	380	7800	1412	64	0	17%	0	00:14	00:00	1,6	266	0
9 vers 10	Légere Descente	12:36	520	8320	1376	0	37	0%	7%	00:11	00:00	2,8	0	240
10 vers 11	Montée au col	12:47	290	8610	1445	62	0	21%	0	00:08	00:03	2,1	434	0
11 vers 12	Montée a la Banne d'ordanche	13:42	640	9250	1503	55	0	9%	0	00:14	00:40	2,6	311	0
12 vers 13	descente au col	14:02	640	9890	1449	0	55	0	9%	00:12	00:07	3,0	0	311
13 vers 14	retour chemin carrossable	14:23	1380	11270	1390	0	58	0	4%	00:21	00:00	3,8	0	209
14 vers A	retour fin	15:04	2530	13800	1268	0	122	0	5%	00:37	00:04	4,1	0	238
				--							--			
	*Pente pos.en rouge si > ou = à 8%			--							--			
	*Pente neg. en vert si > ou = à 8%			--							--			
		Durée	Heure d'arrivée	Distance totale		D+	D-			temps de marche	Pauses	Vitesse moyenne	Vitesse montée	Vitesse descente
	Seuil 10 metres lissage 5 points	06:17	15:09	13,80		482 m	500 m			04:30	01:46	3,0	299	269