



FEDERAZIONE CICLISTICA ITALIANA

Comitato Regionale

TABELLA ORARIA CHILOMETRICA DI MARCIA

GRANFONDO LA MONT BLANC 2023 - PERCORSO LUNGO

11-giu-23



Località	Km parz	Km tot	media 20		media 25		media 30		media 35		altimetria
			tempo	ora	tempo	ora	tempo	ora	tempo	ora	
Courmayeur	0,0	0,0		08:00		08:00		08:00		08:00	1.222
La Palud	3,1	3,120	9,4	08:09	7,5	08:07	6,24	08:06	5,3	08:05	1.350
Prè Saint Didier	9,5	12,620	28,5	08:37	22,8	08:29	19,00	08:25	16,3	08:21	1.010
Morgex	3,4	16,000	10,1	08:47	8,1	08:37	6,76	08:31	5,8	08:26	930
La Salle	3,0	19,000	9,0	08:56	7,2	08:44	6,00	08:37	5,1	08:31	900
Runaz	7,0	26,000	21,0	09:17	16,8	09:00	14,00	08:51	12,0	08:43	784
Arvier	2,0	28,000	6,0	09:23	4,8	09:04	4,00	08:55	3,4	08:46	724
Introd	3,5	31,500	10,5	09:33	8,4	09:12	7,00	09:02	6,0	08:52	865
Villeneuve	2,8	34,300	8,4	09:41	6,7	09:18	5,60	09:07	4,8	08:56	670
Saint Pierre	3,0	37,300	9,0	09:50	7,2	09:25	6,00	09:13	5,1	09:01	690
Saint Nicolas	7,9	45,200	23,7	10:13	19,0	09:43	15,80	09:28	13,5	09:14	1.210
Charbonniere	2,1	47,300	6,3	10:19	5,0	09:48	4,20	09:32	3,6	09:17	1.273
Runaz	8,3	55,600	24,9	10:43	19,9	10:07	16,60	09:48	14,2	09:31	784
La Salle (Rotonda bar le pont)	7,6	63,200	22,8	11:05	18,2	10:25	15,20	10:03	13,0	09:44	900
La Salle	1,0	64,200	3,0	11:08	2,4	10:27	2,00	10:05	1,7	09:45	990
Chaffierone	1,6	65,800	4,8	11:12	3,8	10:30	3,20	10:08	2,7	09:47	1.130
Les Places	4,2	70,000	12,6	11:24	10,1	10:40	8,40	10:16	7,2	09:54	1.420
La Salle	6,0	76,000	18,0	11:42	14,4	10:54	12,00	10:28	10,3	10:04	900
Lavancher	3,5	79,500	10,5	11:52	8,4	11:02	7,00	10:35	6,0	10:10	963
Dailley	0,9	80,400	2,7	11:54	2,2	11:04	1,80	10:36	1,5	10:11	1.016
Previllair	2,4	82,800	7,2	12:01	5,8	11:09	4,80	10:40	4,1	10:15	948
Colle san Carlo	9,7	92,500	29,1	12:30	23,3	11:32	19,40	10:59	16,6	10:31	1.951
La Thuile	8,5	101,000	25,5	12:55	20,4	11:52	17,00	11:16	14,6	10:45	1.450
Pre saint didier	8,5	109,500	25,5	13:20	20,4	12:12	17,00	11:33	14,6	10:59	1.010
Palleusieux	2,1	111,600	6,3	13:26	5,0	12:17	4,20	11:37	3,6	11:02	1.132
Courmayeur (uscita autostrada)	0,8	112,400	2,4	13:28	1,9	12:18	1,60	11:38	1,4	11:03	1.190
Courmayeur	2,6	115,0	7,8	13:35	6,2	12:24	5,20	11:43	4,5	11:07	1.222