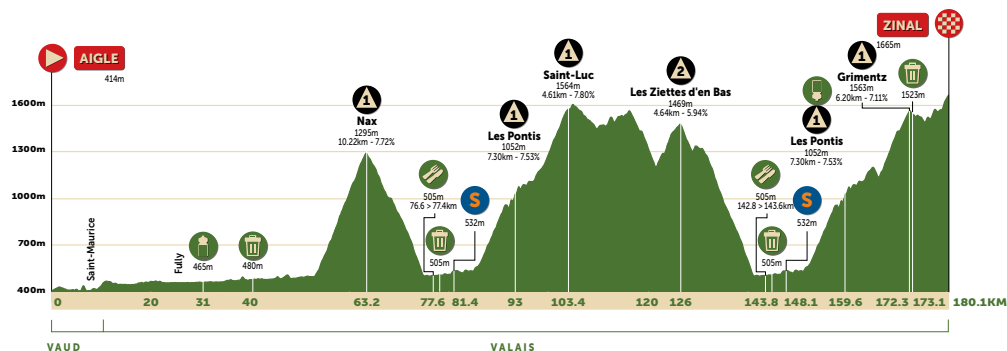


# AIGLE - ZINAL / VAL D'ANNIVIERS

4<sup>ÈME</sup> ÉTAPE | 30 AVRIL 2022



Montée **4'160 m**      Temps prévu **4 h 48 min**  
 Descente **2'909 m**      Moyenne horaire **37.5 km/h**

Kilomètres				Horaires (Heure locale)			
Altitude	Départ	Arrivée	Lieu	Caravane	36.0 km/h	37.5 km/h	39.0 km/h
Contrôle des signatures jusqu'à 10h40							
Neutralisation 5,2 km			Aigle, Bâtiment communal	10:05	10:50	10:50	10:50
414	0,0	180,1	<b>Aigle, Départ</b>	10:15	11:00	11:00	11:00
417	3,0	177,0	Bex		11:03	11:03	11:03
408	7,5	172,6	Saint-Maurice		11:09	11:08	11:08
414	9,4	170,7	Epinassey		11:11	11:11	11:10
448	14,5	165,6	Collonges	10:32	11:17	11:17	11:16
449	16,5	163,6	Dorénaz		11:20	11:19	11:18
461	22,4	157,6	Fully		11:27	11:26	11:25
465	31,0	149,1	Saillon		11:37	11:36	11:35
469	34,7	145,4	Riddes		11:42	11:40	11:39
485	44,0	136,1	Aproz		11:55	11:53	11:51
490	47,9	132,2	Sion		12:01	11:58	11:56
499	51,5	128,6	Bramois	11:20	12:06	12:03	12:01
505	53,0	127,1	Début GPM 1 Nax 10,22 km, pente moy.7,72% max. 11%		12:08	12:05	12:03
1290	63,1	117,0	Nax	11:53	12:38	12:34	12:31
1295	63,2	116,8	GPM 1 Nax		12:39	12:35	12:31
1006	67,6	112,4	Daillet		12:43	12:39	12:35
936	69,1	110,9	Loye		12:44	12:40	12:36
525	74,5	105,6	Grône		12:52	12:47	12:43
504	75,6	104,4	Granges		12:53	12:49	12:45
505	76,6	103,5	Début ravitaillement		12:55	12:50	12:46
505	77,4	102,7	Fin ravitaillement		12:56	12:51	12:47

Kilomètres			Horaires (Heure locale)				
Altitude	Départ	Arrivée	Lieu	Caravane	36.0 km/h	37.5 km/h	39.0 km/h
514	79,1	101,0	Chalais		12:58	12:53	12:49
520	81,0	99,1	Chippis		13:01	12:56	12:52
532	81,4	98,7	SPRINT JOUEZSPORT!		13:02	12:57	12:52
526	82,4	97,7	Sierre		13:03	12:58	12:53
559	85,7	94,4	Début GPM 1 Les Pontis 7,30 km, pente moy.7,53% max. 13%		13:08	13:03	12:58
876	89,9	90,1	Niouc		13:20	13:15	13:09
1000	92,8	87,3	Les Pontis		13:29	13:23	13:17
1052	93,0	87,1	Les Pontis GPM 1		13:29	13:23	13:18
1191	98,4	81,6	Vissoie		13:42	13:36	13:30
1204	98,7	81,3	Début GPM 1 St-Luc 4,61 km, pente moy.7,80% max. 11%		13:43	13:37	13:31
1540	103,1	77,0	St-Luc		13:56	13:49	13:42
1564	103,4	76,7	GPM 1 St-Luc		13:57	13:50	13:43
1459	109,2	70,9	Ayer		14:03	13:56	13:49
1545	115,6	64,5	Grimentz		14:12	14:05	13:58
1209	121,2	58,9	Mayoux		14:18	14:10	14:03
1193	121,4	58,7	Début GPM 2 Les Ziettes 4,64 km, pente moy. 5,94 % max. 11%		14:19	14:11	14:04
1220	121,8	58,3	Les Frasses		14:20	14:12	14:05
1276	123,0	57,1	Pinsec		14:24	14:16	14:08
1469	126,0	54,1	GPM 2 Les Ziettes d'en Bas		14:33	14:24	14:16
1286	129,9	50,2	Vercorin		14:37	14:28	14:20
937	135,5	44,6	Itravers		14:42	14:33	14:25
525	140,6	39,5	Grône		14:47	14:38	14:30
504	141,8	38,3	Granges		14:48	14:39	14:31
505	142,8	37,3	Début ravitaillement		14:50	14:41	14:32
505	143,6	36,5	Fin ravitaillement		14:51	14:42	14:33
514	145,2	34,8	Chalais		14:53	14:44	14:35
520	147,2	32,9	Chippis		14:56	14:46	14:38
532	148,1	31,9	SPRINT JOUEZSPORT!		14:57	14:48	14:39
526	148,6	31,5	Sierre		14:58	14:48	14:39
559	151,9	28,2	Début GPM 1 Les Pontis 7,30 km, pente moy.7,53% max. 13%		15:02	14:53	14:44
865	156,1	24,0	Niouc		15:12	15:02	14:53
1000	159,0	21,1	Les Pontis		15:19	15:09	14:59
1052	159,6	20,5	Les Pontis, GPM 1		15:21	15:10	15:01
1191	164,6	15,5	Vissoie		15:33	15:22	15:12
1122	166,1	14,0	Début GPM 1 Grimentz 6,2 km, pente moy. 7,11% max. 11%		15:36	15:25	15:15
1179	166,8	13,3	Mayoux		15:38	15:27	15:16
1326	168,5	11,6	St-Jean		15:40	15:29	15:18
1552	172,1	8,0	Grimentz		15:48	15:36	15:26
1563	172,3	7,8	GPM 1 Grimentz		15:48	15:37	15:26
1561	177,6	2,4	Mottec		15:56	15:44	15:33
1649	179,7	0,3	Zinal	15:15	15:59	15:47	15:36
1665	180,1	0,0	<b>Zinal, Arrivée</b>		16:00	15:48	15:36