

TRANSALPINE 2006

Jour Pays	Etapas R : restaurant / C : commerce	Altitude [m]	ETAPE			JOUR			TOTAL		
			Temps [h]	Distance [km]	Dénivelé [m]	Temps [h]	Distance [km]	Dénivelé [m]	Temps [h]	Distance [km]	Dénivelé [m]
Fra	Nice	0	0:00	0,0	+0 / -0	0:00	0,0	+0 / -0	0:00	0	+0 / -0
	Villefranche-sur-Mer	5	1:15	4,8	+5 / -0	1:15	4,8	+5 / -0	1:15	5	+5 / -0
	Beaulieu-sur-Mer	10	0:40	2,6	+5 / -0	1:55	7,4	+10 / -0	1:55	7	+10 / -0
	Eze-bord-de-mer	20	0:45	3,0	+10 / -0	2:40	10,4	+20 / -0	2:40	10	+20 / -0
	Cap d'Al	0	1:10	4,6	+0 / -20	3:50	15,0	+20 / -20	3:50	15	+20 / -20
	<b>Monaco - Place du Palais</b>	62	1:00	3,9	+62 / -0	4:50	18,9	+82 / -20	4:50	19	+82 / -20
	Monaco - Place d'Armes	20	0:20	1,5	+0 / -42	0:20	1,5	+0 / -42	0:20	1,5	+0 / -42
	Monaco - Place du jardin exotique	125	0:20	0,6	+105 / -0	0:40	2,1	+105 / -42	0:40	2,1	+105 / -42
	X. N7	180	0:10	0,5	+55 / -0	0:50	2,6	+160 / -42	0:50	2,6	+160 / -42
	La Turbie	479	1:00	2,7	+299 / -0	1:50	5,3	+459 / -42	1:50	5,3	+459 / -42
Col de Guerre	545	0:20	1,0	+66 / -0	2:10	6,3	+525 / -42	2:10	6,3	+525 / -42	
St Martin -de-Peille - La Gora	590	0:25	1,4	+45 / -0	2:35	7,7	+570 / -42	2:35	7,7	+570 / -42	
<b>Peillon</b>	399	0:50	3,5	+0 / -191	3:25	11,2	+570 / -233	3:25	11,2	+570 / -233	
Colletta Basse	450	0:45	3,0	+51 / -0	4:10	14,2	+621 / -233	4:10	14,2	+621 / -233	
Peille	617	0:35	1,5	+167 / -0	4:45	15,7	+788 / -233	4:45	15,7	+788 / -233	
Pas d'Ongrand	410	0:40	3,0	+0 / -207	5:25	18,7	+788 / -440	5:25	18,7	+788 / -440	
Col de Farguet	1 083	2:00	3,3	+673 / -0	7:25	22,0	+1 461 / -440	7:25	22,0	+1 461 / -440	
Baisse du Pape	1 022	0:15	1,0	+0 / -61	0:15	1,0	+0 / -61	0:15	1,0	+0 / -61	
Col Saint-Jean	642	0:45	2,4	+0 / -380	1:00	3,4	+0 / -441	1:00	3,4	+0 / -441	
<b>Sospel</b>	350	0:40	2,6	+0 / -292	1:40	6,0	+0 / -733	1:40	6,0	+0 / -733	
Pas de la Calpette	962	3:30	7,4	+612 / -0	5:10	13,4	+612 / -733	5:10	13,4	+612 / -733	
Moulinet	801	2:30	4,5	+0 / -161	7:40	17,9	+612 / -894	7:40	17,9	+612 / -894	
Baisse de Patronel	1 607	2:45	4,8	+806 / -0	2:45	4,8	+806 / -0	2:45	4,8	+806 / -0	
Col de Turini	1 608	0:45	3,0	+1 / -0	3:30	7,8	+807 / -0	3:30	7,8	+807 / -0	
La Bollène-Vésubie	690	2:45	9,5	+0 / -918	6:15	17,3	+807 / -918	6:15	17,3	+807 / -918	
Belvédère	830	2:20	5,3	+140 / -0	2:20	5,3	+140 / -0	2:20	5,3	+140 / -0	
Berthomont-les-Bains	936	2:30	5,2	+106 / -0	4:50	10,5	+246 / -0	4:50	10,5	+246 / -0	
<b>St Martin-Vésubie</b>	964	2:30	8,1	+28 / -0	7:20	18,6	+274 / -0	7:20	18,6	+274 / -0	
Col St Martin (la Colmiane)	1 500	1:45	4,1	+536 / -0	1:45	4,1	+536 / -0	1:45	4,1	+536 / -0	
St Dalmas-Valdebore	1 290	0:30	2,0	+0 / -210	2:15	6,1	+536 / -210	2:15	6,1	+536 / -210	
La Bolline	995	1:00	3,1	+0 / -295	3:15	9,2	+536 / -505	3:15	9,2	+536 / -505	
Rimplas	1 016	1:10	3,3	+21 / -0	4:25	12,5	+557 / -505	4:25	12,5	+557 / -505	
<b>St Sauveur-sur-Tinée</b>	496	1:10	4,4	+0 / -520	5:35	16,9	+557 / -1 025	5:35	16,9	+557 / -1 025	
Roure	1 086	2:00	2,7	+590 / -0	7:35	19,6	+1 147 / -1 025	7:35	19,6	+1 147 / -1 025	
Rougios	1 467	1:30	5,1	+381 / -0	1:30	5,1	+381 / -0	1:30	5,1	+381 / -0	
Refuge de Longon	1 883	1:30	3,1	+416 / -0	3:00	8,2	+797 / -0	3:00	8,2	+797 / -0	
Col de Moulines	1 982	1:45	6,0	+99 / -0	4:45	14,2	+896 / -0	4:45	14,2	+896 / -0	
Col de Croussette	2 480	2:20	4,7	+498 / -0	7:05	18,9	+1 394 / -0	7:05	18,9	+1 394 / -0	
Roya	1 500	3:00	6,5	+0 / -980	3:00	6,5	+0 / -980	3:00	6,5	+0 / -980	
Col de Blainon	2 014	1:40	3,6	+514 / -0	4:40	10,1	+514 / -980	4:40	10,1	+514 / -980	
Auron	1 602	1:00	3,3	+0 / -412	5:40	13,4	+514 / -1 392	5:40	13,4	+514 / -1 392	
<b>St Etienne-de-Tinée</b>	1 144	1:00	5,1	+0 / -458	6:40	18,5	+514 / -1 850	6:40	18,5	+514 / -1 850	
Col d'Anelle	1 739	1:50	4,0	+595 / -0	1:50	4,0	+595 / -0	1:50	4,0	+595 / -0	
St Dalmas-le-Selvage	1 500	1:00	3,0	+0 / -239	2:50	7,0	+595 / -239	2:50	7,0	+595 / -239	
Col de la Colombière	2 237	2:40	4,5	+737 / -0	5:30	11,5	+1 332 / -239	5:30	11,5	+1 332 / -239	

Jour Pays	Etapas R : restaurant / C : commerce	Altitude [m]	ETAPE			JOUR			TOTAL		
			Temps [h]	Distance [km]	Dénivelé [m]	Temps [h]	Distance [km]	Dénivelé [m]	Temps [h]	Distance [km]	Dénivelé [m]
10	Boussiévas	1 883	1:00	3,6	+0 / -354	6:30	15,1	+1 332 / -593	61:20	167	+7 623 / -5 740
	Col de Fourches	2 262	1:00	2,0	+379 / -0	7:30	17,1	+1 711 / -593	62:20	169	+8 002 / -5 740
	Granges de Saise Morène	2 087	0:20	0,7	+0 / -175	0:20	0,7	+0 / -175	62:40	170	+8 002 / -5 915
	Pas de la Cavale	2 671	1:45	2,6	+584 / -0	2:05	3,3	+584 / -175	64:25	172	+8 586 / -5 915
	Pont Rouge	1 907	2:20	7,8	+0 / -764	4:25	11,1	+584 / -939	66:45	180	+8 586 / -6 679
11	Larche	1 675	1:15	5,0	+0 / -232	5:40	16,1	+584 / -1 171	68:00	185	+8 586 / -6 911
	X. GR5	1 930	0:45	1,1	+255 / -0	6:25	17,2	+839 / -1 171	68:45	186	+8 841 / -6 911
	Col de Sautron	2 685	2:15	3,8	+755 / -0	2:15	3,8	+755 / -0	71:00	190	+9 596 / -6 911
	Pilon Bastier	1 590	2:05	6,1	+0 / -1 095	4:20	9,9	+755 / -1 095	73:05	196	+9 596 / -8 006
	Chiappera	1 623	0:10	0,5	+33 / -0	4:30	10,4	+788 / -1 095	73:15	196	+9 629 / -8 006
12	Col de Mary / Colle Maurin	2 641	3:25	8,5	+1 018 / -0	7:55	18,9	+1 806 / -1 095	76:40	205	+10 647 / -8 006
	Bergene supérieure de Mary	2 365	0:35	2,3	+0 / -276	0:35	2,3	+0 / -276	77:15	207	+10 647 / -8 282
	X. Torrent du Béal de la Poustrele	2 170	0:30	2,0	+0 / -195	1:05	4,3	+0 / -471	77:45	209	+10 647 / -8 477
	Maljasset	1 910	0:40	2,5	+0 / -260	1:45	6,8	+0 / -731	78:25	212	+10 647 / -8 737
	X. GR5	1 930	1:30	1,4	+20 / -0	3:15	8,2	+20 / -731	79:55	213	+10 667 / -8 737
	Col Girardin	2 699	1:10	1,7	+769 / -0	4:25	9,9	+789 / -731	81:05	215	+11 436 / -8 737
	Chapelle St Anne	2 415	0:35	1,7	+0 / -284	5:00	11,6	+789 / -1 015	81:40	217	+11 436 / -9 021
	Lac des prés Soubeyrand	2 214	0:35	2,5	+0 / -201	5:35	14,1	+789 / -1 216	82:15	219	+11 436 / -9 222
	Le Méleset	1 702	0:55	2,5	+0 / -512	6:30	16,6	+789 / -1 728	83:10	222	+11 436 / -9 734
	Ceillac	1 639	0:30	2,1	+0 / -63	7:00	18,7	+789 / -1 791	83:40	224	+11 436 / -9 797
13	Col de Bramousse	2 251	1:50	3,3	+612 / -0	1:50	3,3	+612 / -0	85:30	227	+12 048 / -9 797
	Chalet de Bramousse	1 841	0:45	2,0	+0 / -410	2:35	5,3	+612 / -410	86:15	229	+12 048 / -10 207
	Bramousse	1 400	0:50	2,7	+0 / -441	3:25	8,0	+612 / -851	87:05	232	+12 048 / -10 648
	Pont de Bramousse	1 185	0:25	1,6	+0 / -215	3:50	9,6	+612 / -1 066	87:30	233	+12 048 / -10 863
	Les Escoyères	1 532	1:05	2,8	+347 / -0	4:55	12,4	+959 / -1 066	88:35	236	+12 395 / -10 863
	Le Châtelard	1 670	0:30	1,3	+138 / -0	5:25	13,7	+1 097 / -1 066	89:05	237	+12 533 / -10 863
	Refuge de Furfande	2 293	1:50	3,4	+623 / -0	7:15	17,1	+1 720 / -1 066	90:55	241	+13 156 / -10 863
	Les Granges de Furfande	2 286	0:15	1,0	+0 / -7	0:15	1,0	+0 / -7	91:10	242	+13 156 / -10 870
	Col Garnier	2 279	0:35	2,3	+0 / -7	0:50	3,3	+0 / -14	91:45	244	+13 156 / -10 877
	Passerelle	1 501	1:25	4,2	+0 / -778	2:15	7,5	+0 / -792	93:10	248	+13 156 / -11 655
14	Point 1450	1 450	0:35	2,4	+0 / -51	2:50	9,9	+0 / -843	93:45	251	+13 156 / -11 706
	X. D371/GR541	1 190	0:50	3,7	+0 / -260	3:40	13,6	+0 / -1 103	94:35	254	+13 156 / -11 966
	Eygliers	1 027	0:25	1,5	+0 / -163	4:05	15,1	+0 / -1 266	95:00	256	+13 156 / -12 129
	Mont-Dauphin	1 055	0:15	1,0	+28 / -0	4:20	16,1	+28 / -1 266	95:15	257	+13 184 / -12 129
	Chapelle St Guillaume	839	0:30	1,8	+0 / -216	4:50	17,9	+28 / -1 482	95:45	259	+13 184 / -12 345
	X. D38	953	0:50	3,0	+114 / -0	5:40	20,9	+142 / -1 482	96:35	262	+13 298 / -12 345
	Mikéou	1 600	2:00	4,8	+647 / -0	7:40	25,7	+789 / -1 482	98:35	266	+13 945 / -12 345
	Champcella	1 234	2:00	7,7	+0 / -366	2:00	7,7	+0 / -366	100:35	274	+13 945 / -12 711
	Pallon	1 127	0:45	2,0	+0 / -107	2:45	9,7	+0 / -473	101:20	276	+13 945 / -12 818
	Freissinières	1 181	1:15	3,6	+54 / -0	4:00	13,3	+54 / -473	102:35	280	+13 999 / -12 818
15	Col des Lauzes	1 837	2:20	3,3	+656 / -0	6:20	16,6	+710 / -473	104:55	283	+14 655 / -12 818
	Pont de Fournel	1 326	1:55	4,6	+0 / -511	1:55	4,6	+0 / -511	106:50	288	+14 655 / -13 329
	Col de la Poustrele	1 763	1:50	4,2	+437 / -0	3:45	8,8	+437 / -511	108:40	292	+15 092 / -13 329
	Les Vigneaux	1 113	1:45	4,0	+0 / -650	5:30	12,8	+437 / -1 161	110:25	296	+15 092 / -13 979
	X. D4/D994E	1 081	0:05	0,4	+0 / -32	5:35	13,2	+437 / -1 193	110:30	296	+15 092 / -14 011

Jour Pays	Etapas R : restaurant / C : commerce	Altitude [m]	ETAPE			JOUR			TOTAL		
			Temps [h]	Distance [km]	Dénivelé [m]	Temps [h]	Distance [km]	Dénivelé [m]	Temps [h]	Distance [km]	Dénivelé [m]
17	Pont de Gérandoise	1 164	1:25	4,1	+83 / -0	7:00	17,3	+520 / -1 193	111:55	300	+15 175 / -14 011
	<b>Valloise</b>	1 163	0:20	1,5	+0 / -1	0:20	1,5	+0 / -1	112:15	302	+15 175 / -14 012
	La Douane	1 348	0:30	1,5	+185 / -0	0:50	3,0	+185 / -1	112:45	303	+15 360 / -14 012
	Les Choulières	1 531	0:35	1,6	+183 / -0	1:25	4,6	+368 / -1	113:20	305	+15 543 / -14 012
	Chalet de Chambrant	1 719	0:45	2,4	+188 / -0	2:10	7,0	+556 / -1	114:05	307	+15 731 / -14 012
	Col de l'Eychauda	2 425	2:20	5,6	+706 / -0	4:30	12,6	+1 262 / -1	116:25	313	+16 437 / -14 012
	<b>Les Monétier-les-Bains</b>	1 495	2:00	5,9	+0 / -930	6:30	18,5	+1 262 / -931	118:25	319	+16 437 / -14 942
	RTM St Joseph	1 940	0:40	1,7	+445 / -0	7:10	20,2	+1 707 / -931	119:05	321	+16 882 / -14 942
	Source de la Moulette	2 125	0:35	1,5	+185 / -0	0:35	1,5	+185 / -0	119:40	322	+17 067 / -14 942
	X. GR57/GR50	2 203	0:35	1,5	+78 / -0	1:10	3,0	+263 / -0	120:15	324	+17 145 / -14 942
	Col de Buffère	2 427	0:50	1,4	+224 / -0	2:00	4,4	+487 / -0	121:05	325	+17 369 / -14 942
	Chalet de Buffère	2 075	0:50	3,2	+0 / -352	2:50	7,6	+487 / -352	121:55	328	+17 369 / -15 294
	Pont de Ratély	1 749	0:35	1,6	+0 / -326	3:25	9,2	+487 / -678	122:30	330	+17 369 / -15 620
	<b>Névache</b>	1 600	0:45	2,4	+0 / -149	4:10	11,6	+487 / -827	123:15	332	+17 369 / -15 769
	Névache pont de Fort Ville	1 587	0:20	1,3	+0 / -13	4:30	12,9	+487 / -840	123:35	333	+17 369 / -15 782
	Névache chapelle des Armes	1 623	0:15	0,8	+36 / -0	4:45	13,7	+523 / -840	123:50	334	+17 405 / -15 782
	Chalet des Thuret	2 105	1:40	3,5	+482 / -0	6:25	17,2	+1 005 / -840	125:30	338	+17 887 / -15 782
Col des Thures	2 194	0:20	1,1	+89 / -0	6:45	18,3	+1 094 / -840	125:50	339	+17 976 / -15 782	
18	Granges de la vallée Etroite	1 765	0:50	2,7	+0 / -429	0:50	2,7	+0 / -429	126:40	342	+17 976 / -16 211
	Pont de la Fonderie	1 897	0:45	2,1	+132 / -0	1:35	4,8	+132 / -429	127:25	344	+18 108 / -16 211
	Plaine de Tarvenette	2 196	1:15	2,4	+299 / -0	2:50	7,2	+431 / -429	128:40	346	+18 407 / -16 211
	Col de la vallée Etroite	2 434	0:45	1,8	+238 / -0	3:35	9,0	+669 / -429	129:25	348	+18 645 / -16 211
	Le Charmaix	1 572	2:00	7,5	+0 / -862	5:35	16,5	+669 / -1 291	131:25	355	+18 645 / -17 073
	<b>Modane</b>	1 058	1:10	4,2	+0 / -514	6:45	20,7	+669 / -1 805	132:35	360	+18 645 / -17 587
	Ruisseau de St Antoine	1 161	0:25	1,3	+103 / -0	7:10	22,0	+772 / -1 805	133:00	361	+18 748 / -17 587
	La Norma	1 357	0:45	2,4	+196 / -0	0:45	2,4	+196 / -0	133:45	363	+18 944 / -17 587
	Pont du Nant	1 258	0:55	4,0	+0 / -99	1:40	6,4	+196 / -99	134:40	367	+18 944 / -17 686
	Bramans	1 239	0:50	3,7	+0 / -19	2:30	10,1	+196 / -118	135:30	371	+18 944 / -17 705
	Les Portes	1 240	0:35	2,6	+1 / -0	3:05	12,7	+197 / -118	136:05	374	+18 945 / -17 705
	Sollières l'Envers	1 287	0:35	2,3	+47 / -0	3:40	15,0	+244 / -118	136:40	376	+18 992 / -17 705
	X. chemin du Petit Bonheur GR5	1 055	0:35	2,2	+0 / -232	4:15	17,2	+244 / -350	137:15	378	+18 992 / -17 937
	<b>Termignon</b>	1 287	0:40	1,1	+232 / -0	4:55	18,3	+476 / -350	137:55	379	+19 224 / -17 937
	Pont du Châtelard	1 347	0:30	2,0	+60 / -0	5:25	20,3	+536 / -350	138:25	381	+19 284 / -17 937
	Oratoire St Antoine	2 023	2:00	3,5	+676 / -0	7:25	23,8	+1 212 / -350	140:25	385	+19 960 / -17 937
	19	Chapelle St Marguerite	2 215	0:35	1,0	+192 / -0	0:35	1,0	+192 / -0	141:00	386
Parking de Bellecombe		2 307	0:20	1,0	+92 / -0	0:55	2,0	+284 / -0	141:20	387	+20 244 / -17 937
Refuge du Plan du Lac		2 364	0:30	2,0	+57 / -0	1:25	4,0	+341 / -0	141:50	389	+20 301 / -17 937
Pont de la Reunardière		2 053	0:40	2,5	+0 / -311	2:05	6,5	+341 / -311	142:30	391	+20 301 / -18 248
Refuge d'Entre-deux-Eaux		2 110	0:10	0,5	+57 / -0	2:15	7,0	+398 / -311	142:40	392	+20 358 / -18 248
Pont de Croé-Vie		2 099	0:15	1,0	+0 / -11	2:30	8,0	+398 / -322	142:55	393	+20 358 / -18 259
Refuge de La Leisse		2 487	1:35	5,0	+388 / -0	4:05	13,0	+786 / -322	144:30	398	+20 746 / -18 259
Col de La Leisse		2 758	1:20	4,4	+271 / -0	5:25	17,4	+1 057 / -322	145:50	402	+21 017 / -18 259
Col de Fresse		2 531	0:30	1,6	+0 / -227	5:55	19,0	+1 057 / -549	146:20	404	+21 017 / -18 486
Val Claret		2 127	0:50	2,8	+0 / -404	6:45	21,8	+1 057 / -963	147:10	406	+21 017 / -18 890
Le lac de Tignes		2 093	0:20	1,6	+0 / -34	7:05	23,4	+1 057 / -987	147:30	408	+21 017 / -18 924

TRANSALPINE 2006

Jour Pays	Etapas R : restaurant / C : commerce	Altitude [m]	ETAPE			JOUR			TOTAL		
			Temps [h]	Distance [km]	Dénivelé [m]	Temps [h]	Distance [km]	Dénivelé [m]	Temps [h]	Distance [km]	Dénivelé [m]
22	Les Boisses	1 797	1:00	4,3	+0 / -296	1:00	4,3	+0 / -296	148:30	412	+21 017 / -19 220
	Le Chevril	1 840	0:15	1,0	+43 / -0	1:15	5,3	+43 / -296	148:45	413	+21 060 / -19 220
	Chalet de la Davie	2 050	0:45	2,2	+210 / -0	2:00	7,5	+253 / -296	149:30	416	+21 270 / -19 220
	Natruet	1 800	0:35	2,5	+0 / -250	2:35	10,0	+253 / -546	150:05	418	+21 270 / -19 470
	Le Chenal	1 743	0:20	1,4	+0 / -57	2:55	11,4	+253 / -603	150:25	419	+21 270 / -19 527
	La Combaz	1 810	0:20	1,0	+67 / -0	3:15	12,4	+320 / -603	150:45	420	+21 337 / -19 527
	Le Monal	1 874	0:15	0,6	+64 / -0	3:30	13,0	+384 / -603	151:00	421	+21 401 / -19 527
	L'Echailon	1 860	0:20	1,4	+0 / -14	3:50	14,4	+384 / -617	151:20	422	+21 401 / -19 541
	<b>Station de St Foy</b>	1 770	0:45	2,8	+0 / -90	4:35	17,2	+384 / -707	152:05	425	+21 401 / -19 631
	Les Charmettes d'en haut	1 900	0:50	0,5	+130 / -0	5:25	17,7	+514 / -707	152:55	426	+21 531 / -19 631
	Les Savonnes	1 908	1:35	5,0	+8 / -0	7:00	22,7	+522 / -707	154:30	431	+21 539 / -19 631
	Refuge de Archeboc	2 010	0:20	0,9	+102 / -0	0:20	0,9	+102 / -0	154:50	432	+21 641 / -19 631
	Col du Mont	2 634	1:55	2,1	+624 / -0	2:15	3,0	+726 / -0	156:45	434	+22 265 / -19 631
	Lago di San Grato	2 460	1:30	4,6	+0 / -174	3:45	7,6	+726 / -174	158:15	438	+22 265 / -19 805
Arp Vieille	2 207	2:00	4,3	+0 / -253	5:45	11,9	+726 / -427	160:15	443	+22 265 / -20 058	
Valgrisenche	1 662	1:20	6,0	+0 / -545	7:05	17,9	+726 / -972	161:35	449	+22 265 / -20 603	
23	Planaval	1 553	1:00	6,0	+0 / -109	1:00	6,0	+0 / -109	162:35	455	+22 265 / -20 712
	Lago Lolair	1 183	1:35	5,3	+0 / -370	2:35	11,3	+0 / -479	164:10	460	+22 265 / -21 082
	Runaz	802	1:20	3,3	+0 / -381	3:55	14,6	+0 / -860	165:30	463	+22 265 / -21 463
	Avise	777	0:20	1,5	+0 / -25	4:15	16,1	+0 / -885	165:50	465	+22 265 / -21 488
	<b>Cerellaz</b>	1 249	1:20	3,0	+472 / -0	5:35	19,1	+472 / -885	167:10	468	+22 737 / -21 488
	Vens	1 735	1:00	2,3	+486 / -0	6:35	21,4	+958 / -885	168:10	470	+23 223 / -21 488
	Jovençan	1 866	2:00	6,8	+131 / -0	2:00	6,8	+131 / -0	170:10	477	+23 354 / -21 488
	Col Citrin	2 481	1:45	3,7	+615 / -0	3:45	10,5	+746 / -0	171:55	481	+23 969 / -21 488
	St Léonard	1 518	2:40	6,0	+0 / -963	6:25	16,5	+746 / -963	174:35	487	+23 969 / -22 451
	St Rhémy en Bosses	1 615	0:45	1,8	+97 / -0	7:10	18,3	+843 / -963	175:20	488	+24 066 / -22 451
	Col du Grand St Brenard	2 469	2:45	6,2	+854 / -0	2:45	6,2	+854 / -0	178:05	495	+24 920 / -22 451
	Bourg St Bernard	1 898	1:40	5,8	+0 / -571	4:25	12,0	+854 / -571	179:45	500	+24 920 / -23 022
	<b>Bourg St Pierre</b>	1 632	2:00	6,3	+0 / -266	6:25	18,3	+854 / -837	181:45	507	+24 920 / -23 288
	Liddes	1 346	1:25	4,6	+0 / -286	1:25	4,6	+0 / -286	183:10	511	+24 920 / -23 574
Fornay	1 216	1:05	4,7	+0 / -130	2:30	9,3	+0 / -416	184:15	516	+24 920 / -23 704	
Orsières	901	1:05	3,9	+0 / -315	3:35	13,2	+0 / -731	185:20	520	+24 920 / -24 019	
Chez les Reuses	1 158	1:00	1,8	+257 / -0	4:35	15,0	+257 / -731	186:20	522	+25 177 / -24 019	
Champex	1 124	1:00	2,3	+0 / -34	5:35	17,3	+257 / -765	187:20	524	+25 177 / -24 053	
Plan de l'Au	1 130	1:05	4,5	+6 / -0	6:40	21,8	+263 / -765	188:25	528	+25 183 / -24 053	
Bovine	1 987	2:15	4,5	+857 / -0	2:15	4,5	+857 / -0	190:40	533	+26 040 / -24 053	
Col de La Forclaz	1 528	1:30	4,6	+0 / -459	3:45	9,1	+857 / -459	192:10	538	+26 040 / -24 512	
<b>Trient</b>	1 320	0:30	1,8	+0 / -208	4:15	10,9	+857 / -667	192:40	539	+26 040 / -24 720	
Col de Balme	2 191	2:40	4,9	+871 / -0	6:55	15,8	+1 728 / -667	195:20	544	+26 911 / -24 720	
Col des Possettes	1 997	0:25	2,2	+0 / -194	7:20	18,0	+1 728 / -861	195:45	546	+26 911 / -24 914	
Le Buet	1 440	1:10	4,2	+0 / -557	1:10	4,2	+0 / -557	196:55	551	+26 911 / -25 471	
Col des Montets	1 461	0:25	1,8	+21 / -0	1:35	6,0	+21 / -557	197:20	552	+26 932 / -25 471	
Chalet des Cheserys	1 998	1:40	3,9	+537 / -0	3:15	9,9	+558 / -557	199:00	556	+27 469 / -25 471	
La Flégère	1 877	0:35	2,5	+0 / -121	3:50	12,4	+558 / -678	199:35	559	+27 469 / -25 592	
Planpraz	2 080	2:00	4,4	+203 / -0	5:50	16,8	+761 / -678	201:35	563	+27 672 / -25 592	

Jour Pays	Etapas R : restaurant / C : commerce	Altitude [m]	ETAPE			JOUR			TOTAL		
			Temps [h]	Distance [km]	Dénivelé [m]	Temps [h]	Distance [km]	Dénivelé [m]	Temps [h]	Distance [km]	Dénivelé [m]
30 Fra	Col du Brévent	2 368	0:50	1,5	+288 / -0	6:40	18,3	+1 049 / -678	202:25	565	+27 960 / -25 592
	Chalets d'Arlevé	1 865	0:55	2,5	+0 / -503	0:55	2,5	+0 / -503	203:20	567	+27 960 / -26 095
	Pont d'Arlevé	1 597	0:30	1,7	+0 / -268	1:25	4,2	+0 / -771	203:50	569	+27 960 / -26 363
	Refuge de Moède-Anterne	2 002	1:15	2,7	+405 / -0	2:40	6,9	+405 / -771	205:05	572	+28 365 / -26 363
	Col d'Anterne	2 257	1:00	1,8	+255 / -0	3:40	8,7	+660 / -771	206:05	573	+28 620 / -26 363
	Chalets d'Anterne	1 810	1:10	3,5	+0 / -447	4:50	12,2	+660 / -1 218	207:15	577	+28 620 / -26 810
	X. GR96/GR5	1 470	1:15	3,5	+0 / -340	6:05	15,7	+660 / -1 558	208:30	580	+28 620 / -27 150
	Lignon	1 100	0:40	1,6	+0 / -370	6:45	17,3	+660 / -1 928	209:10	582	+28 620 / -27 520
	Pont de Sales	850	0:20	1,2	+0 / -250	7:05	18,5	+660 / -2 178	209:30	583	+28 620 / -27 770
	Salvagny	768	0:35	1,9	+0 / -82	0:35	1,9	+0 / -82	210:05	585	+28 620 / -27 852
31	Samoëns	721	1:55	6,1	+0 / -47	2:30	8,0	+0 / -129	212:00	591	+28 620 / -27 899
	X. GR5	1 096	1:30	5,0	+375 / -0	4:00	13,0	+375 / -129	213:30	596	+28 995 / -27 899
	Refuge Tormay-Bostan	1 763	2:00	4,4	+667 / -0	6:00	17,4	+1 042 / -129	215:30	601	+29 662 / -27 899
	Col de La Goèse	1 671	0:35	1,8	+0 / -92	6:35	19,2	+1 042 / -221	216:05	602	+29 662 / -27 991
	Point 1480	1 480	0:20	1,4	+0 / -191	6:55	20,6	+1 042 / -412	216:25	604	+29 662 / -28 182
	X. GR5/Tour des Portes du Soleil	1 600	0:40	1,5	+120 / -0	0:40	1,5	+120 / -0	217:05	605	+29 782 / -28 182
	Col de Coux	1 920	1:00	2,3	+320 / -0	1:40	3,8	+440 / -0	218:05	608	+30 102 / -28 182
	Croix d'Incerne	1 838	0:50	2,5	+0 / -82	2:30	6,3	+440 / -82	218:55	610	+30 102 / -28 264
	Barne	1 492	0:30	1,7	+0 / -346	3:00	8,0	+440 / -428	219:25	612	+30 102 / -28 610
	Bonavau	1 550	1:50	4,0	+58 / -0	4:50	12,0	+498 / -428	221:15	616	+30 160 / -28 610
32	Cabane de Sulanfe	2 102	1:40	3,1	+552 / -0	6:30	15,1	+1 050 / -428	222:55	619	+30 712 / -28 610
	Col de Sulanfe	2 494	1:10	2,3	+392 / -0	7:40	17,4	+1 442 / -428	224:05	621	+31 104 / -28 610
	Lac de Sulanfe	1 925	1:30	5,1	+0 / -569	1:30	5,1	+0 / -569	225:35	626	+31 104 / -29 179
	Van d'en Haut	1 371	1:20	3,7	+0 / -554	2:50	8,8	+0 / -1 123	226:55	630	+31 104 / -29 733
	Vernayaz / Pissevache	452	1:40	4,1	+0 / -919	4:30	12,9	+0 / -2 042	228:35	634	+31 104 / -30 652
	Dorénaz	451	0:40	2,6	+0 / -1	5:10	15,5	+0 / -2 043	229:15	637	+31 104 / -30 653
	Champlex	1 124	2:05	3,7	+673 / -0	7:15	19,2	+673 / -2 043	231:20	640	+31 777 / -30 653
	Sex Carro	2 091	3:05	5,1	+967 / -0	3:05	5,1	+967 / -0	234:25	646	+32 744 / -30 653
	Portail de Fully	2 260	0:30	1,0	+169 / -0	3:35	6,1	+1 136 / -0	234:55	647	+32 913 / -30 653
	Col du Demècre	2 361	1:00	2,8	+101 / -0	4:35	8,9	+1 237 / -0	235:55	649	+33 014 / -30 653
33	Le Dézman	2 058	0:30	1,3	+0 / -303	5:05	10,2	+1 237 / -303	236:25	651	+33 014 / -30 956
	Rionda	2 156	1:40	4,0	+98 / -0	6:45	14,2	+1 335 / -303	238:05	655	+33 112 / -30 956
	La Tourche	2 182	0:35	1,6	+26 / -0	7:20	15,8	+1 361 / -303	238:40	656	+33 138 / -30 956
	Col des Perris Blancs	2 544	0:55	1,3	+362 / -0	0:55	1,3	+362 / -0	239:35	658	+33 500 / -30 956
	Les Martinets	2 084	0:50	1,9	+0 / -460	1:45	3,2	+362 / -460	240:25	659	+33 500 / -31 416
	Nant	1 500	1:00	2,4	+0 / -584	2:45	5,6	+362 / -1 044	241:25	662	+33 500 / -32 000
	Pont de Nant	1 253	0:45	3,0	+0 / -247	3:30	8,6	+362 / -1 291	242:10	665	+33 500 / -32 247
	Le Richard	1 535	1:05	2,6	+282 / -0	4:35	11,2	+644 / -1 291	243:15	667	+33 782 / -32 247
	La Vare	1 756	1:00	2,5	+221 / -0	5:35	13,7	+865 / -1 291	244:15	670	+34 003 / -32 247
	Col des Essets	2 029	1:10	3,2	+273 / -0	6:45	16,9	+1 138 / -1 291	245:25	673	+34 276 / -32 247
34	Anziendaz	1 876	0:25	1,5	+0 / -153	7:10	18,4	+1 138 / -1 444	245:50	675	+34 476 / -32 400
	Pas de Cheville	2 038	0:40	2,4	+162 / -0	0:40	2,4	+162 / -0	246:30	677	+34 438 / -32 400
	Derborence	1 455	1:00	2,5	+0 / -583	1:40	4,9	+162 / -583	247:30	680	+34 438 / -32 983
	Godey	1 363	0:50	2,7	+0 / -92	2:30	7,6	+162 / -675	248:20	682	+34 438 / -33 075
	Mié	2 088	2:00	3,3	+725 / -0	4:30	10,9	+887 / -675	250:20	686	+35 163 / -33 075

Jour Pays	Etapas R : restaurant / C : commerce	Altitude [m]	ETAPE			JOUR			TOTAL			
			Temps [h]	Distance [km]	Dénivelé [m]	Temps [h]	Distance [km]	Dénivelé [m]	Temps [h]	Distance [km]	Dénivelé [m]	
36	Sex Rouge	2 315	0:50	1,8	+227 / -0	5:20	12,7	+1 114 / -675	251:10	687	+35 390 / -33 075	
	Tsanfleuron	2 114	0:30	2,4	+0 / -201	5:50	15,1	+1 114 / -876	251:40	690	+35 390 / -33 276	
	Col de Sanetsch	2 252	0:40	1,6	+138 / -0	6:30	16,7	+1 252 / -876	252:20	691	+35 528 / -33 276	
	Auberge de Sanetsch	2 048	1:00	4,2	+0 / -204	7:30	20,9	+1 252 / -1 080	253:20	696	+35 528 / -33 480	
	Allmi	1 209	1:40	4,4	+0 / -839	1:40	4,4	+0 / -839	255:00	700	+35 528 / -34 319	
	Gsteig	1 184	0:20	1,4	+0 / -25	2:00	5,8	+0 / -864	255:20	701	+35 528 / -34 344	
	Rohr	1 240	0:50	2,3	+56 / -0	2:50	8,1	+56 / -864	256:10	704	+35 584 / -34 344	
	Col Chrine	1 659	0:50	1,9	+419 / -0	3:40	10,0	+475 / -864	257:00	706	+36 003 / -34 344	
	Launen	1 241	1:00	3,3	+0 / -418	4:40	13,3	+475 / -1 282	258:00	709	+36 003 / -34 762	
	Saferet	1 535	1:05	3,1	+294 / -0	5:45	16,4	+769 / -1 282	259:05	712	+36 297 / -34 762	
37	Col Trülsberg	2 038	1:35	2,9	+503 / -0	7:20	19,3	+1 272 / -1 282	260:40	715	+36 800 / -34 762	
	Obere Lochberg	1 913	0:20	3,2	+0 / -125	0:20	3,2	+0 / -125	261:00	718	+36 800 / -34 887	
	Wallegg	1 327	1:20	2,7	+0 / -586	1:40	5,9	+0 / -711	262:20	721	+36 800 / -35 473	
	Lenk	1 068	0:40	2,5	+0 / -259	2:20	8,4	+0 / -970	263:00	723	+36 800 / -35 732	
	Büelberg	1 658	1:40	3,0	+590 / -0	4:00	11,4	+590 / -970	264:40	726	+37 390 / -35 732	
	Col Hahnenmoos	1 950	1:00	2,0	+292 / -0	5:00	13,4	+882 / -970	265:40	728	+37 682 / -35 732	
	Geilsbüel	1 707	0:30	2,2	+0 / -243	5:30	15,6	+882 / -1 213	266:10	730	+37 682 / -35 975	
	Bergläger	1 486	0:40	2,1	+0 / -221	6:10	17,7	+882 / -1 434	266:50	733	+37 682 / -36 196	
	Adelboden	1 348	1:00	3,6	+0 / -138	7:10	21,3	+882 / -1 572	267:50	736	+37 682 / -36 334	
	Vorderer Bunder	1 689	2:40	7,2	+341 / -0	2:40	7,2	+341 / -0	270:30	743	+38 023 / -36 334	
38	Bunderchinde	2 385	1:20	2,1	+696 / -0	4:00	9,3	+1 037 / -0	271:50	745	+38 719 / -36 334	
	Usser Uschene	1 621	1:30	3,6	+0 / -764	5:30	12,9	+1 037 / -764	273:20	749	+38 719 / -37 098	
	Eggeschanwd	1 206	0:50	3,0	+0 / -415	6:20	15,9	+1 037 / -1 179	274:10	752	+38 719 / -37 513	
	Kandersteg	1 176	0:40	2,7	+0 / -30	7:00	18,6	+1 037 / -1 209	274:50	755	+38 719 / -37 543	
	Lac Oeschinen	1 593	1:20	3,5	+417 / -0	1:20	3,5	+417 / -0	276:10	758	+39 136 / -37 543	
	Ober Bärgli	1 978	1:30	2,5	+385 / -0	2:50	6,0	+802 / -0	277:40	761	+39 521 / -37 543	
	Blüemlisalphüt	2 778	2:10	3,4	+800 / -0	5:00	9,4	+1 602 / -0	279:50	764	+40 321 / -37 543	
	Ober Bundalp	1 840	1:20	3,0	+0 / -938	6:20	12,4	+1 602 / -938	281:10	767	+40 321 / -38 481	
	Griesalp	1 408	1:10	3,1	+0 / -432	7:30	15,5	+1 602 / -1 370	282:20	770	+40 321 / -38 913	
	Golderti	1 440	0:10	0,4	+32 / -0	0:10	0,4	+32 / -0	282:30	771	+40 353 / -38 913	
39	Obere Dürreberg	1 995	1:50	3,6	+555 / -0	2:00	4,0	+587 / -0	284:20	774	+40 908 / -38 913	
	Sefinenfurgge	2 612	1:30	1,9	+617 / -0	3:30	5,9	+1 204 / -0	285:50	776	+41 525 / -38 913	
	Poganggen	2 094	1:10	3,0	+0 / -518	4:40	8,9	+1 204 / -518	287:00	779	+41 525 / -39 431	
	Gimmela	1 794	1:00	3,6	+0 / -300	5:40	12,5	+1 204 / -818	288:00	783	+41 525 / -39 731	
	Müren	1 638	0:40	2,3	+0 / -156	6:20	14,8	+1 204 / -974	288:40	785	+41 525 / -39 887	
	Wintregg	1 582	0:35	3,6	+0 / -56	6:55	18,4	+1 204 / -1 030	289:15	789	+41 525 / -39 943	
	Lauterbrunnen	795	1:25	2,1	+0 / -787	1:25	2,1	+0 / -787	290:40	791	+41 525 / -40 730	
	Wengen	1 275	1:40	3,0	+480 / -0	3:05	5,1	+480 / -787	292:20	794	+42 005 / -40 730	
	Wengernalp	1 874	1:50	4,3	+599 / -0	4:55	9,4	+1 079 / -787	294:10	798	+42 604 / -40 730	
	Kleine Scheidegg	2 061	0:40	2,1	+187 / -0	5:35	11,5	+1 266 / -787	294:50	800	+42 791 / -40 730	
40	Alpiglen	1 616	1:10	4,3	+0 / -445	6:45	15,8	+1 266 / -1 232	296:00	804	+42 791 / -41 175	
	Brandegg	1 332	0:30	1,8	+0 / -284	7:15	17,6	+1 266 / -1 516	296:40	806	+42 791 / -41 459	
	Grindelwald	1 034	1:10	3,0	+0 / -298	1:10	3,0	+0 / -298	297:40	809	+42 791 / -41 757	
	Hôtel Wetterhorn	1 230	1:10	3,8	+196 / -0	2:20	6,8	+196 / -298	298:50	813	+42 987 / -41 757	
	Grosse Scheidegg	1 962	2:10	4,3	+732 / -0	4:30	11,1	+928 / -298	301:00	817	+43 719 / -41 757	
	41	Sex Rouge	2 315	0:50	1,8	+227 / -0	5:20	12,7	+1 114 / -675	251:10	687	+35 390 / -33 075
		Tsanfleuron	2 114	0:30	2,4	+0 / -201	5:50	15,1	+1 114 / -876	251:40	690	+35 390 / -33 276
		Col de Sanetsch	2 252	0:40	1,6	+138 / -0	6:30	16,7	+1 252 / -876	252:20	691	+35 528 / -33 276
		Auberge de Sanetsch	2 048	1:00	4,2	+0 / -204	7:30	20,9	+1 252 / -1 080	253:20	696	+35 528 / -33 480
		Allmi	1 209	1:40	4,4	+0 / -839	1:40	4,4	+0 / -839	255:00	700	+35 528 / -34 319
Gsteig		1 184	0:20	1,4	+0 / -25	2:00	5,8	+0 / -864	255:20	701	+35 528 / -34 344	
Rohr		1 240	0:50	2,3	+56 / -0	2:50	8,1	+56 / -864	256:10	704	+35 584 / -34 344	
Col Chrine		1 659	0:50	1,9	+419 / -0	3:40	10,0	+475 / -864	257:00	706	+36 003 / -34 344	
Launen		1 241	1:00	3,3	+0 / -418	4:40	13,3	+475 / -1 282	258:00	709	+36 003 / -34 762	
Saferet		1 535	1:05	3,1	+294 / -0	5:45	16,4	+769 / -1 282	259:05	712	+36 297 / -34 762	
42	Col Trülsberg	2 038	1:35	2,9	+503 / -0	7:20	19,3	+1 272 / -1 282	260:40	715	+36 800 / -34 762	
	Obere Lochberg	1 913	0:20	3,2	+0 / -125	0:20	3,2	+0 / -125	261:00	718	+36 800 / -34 887	
	Wallegg	1 327	1:20	2,7	+0 / -586	1:40	5,9	+0 / -711	262:20	721	+36 800 / -35 473	
	Lenk	1 068	0:40	2,5	+0 / -259	2:20	8,4	+0 / -970	263:00	723	+36 800 / -35 732	
	Büelberg	1 658	1:40	3,0	+590 / -0	4:00	11,4	+590 / -970	264:40	726	+37 390 / -35 732	
	Col Hahnenmoos	1 950	1:00	2,0	+292 / -0	5:00	13,4	+882 / -970	265:40	728	+37 682 / -35 732	
	Geilsbüel	1 707	0:30	2,2	+0 / -243	5:30	15,6	+882 / -1 213	266:10	730	+37 682 / -35 975	
	Bergläger	1 486	0:40	2,1	+0 / -221	6:10	17,7	+882 / -1 434	266:50	733	+37 682 / -36 196	
	Adelboden	1 348	1:00	3,6	+0 / -138	7:10	21,3	+882 / -1 572	267:50	736	+37 682 / -36 334	
	Vorderer Bunder	1 689	2:40	7,2	+341 / -0	2:40	7,2	+341 / -0	270:30	743	+38 023 / -36 334	
43	Bunderchinde	2 385	1:20	2,1	+696 / -0	4:00	9,3	+1 037 / -0	271:50	745	+38 719 / -36 334	
	Usser Uschene	1 621	1:30	3,6	+0 / -764	5:30	12,9	+1 037 / -764	273:20	749	+38 719 / -37 098	
	Eggeschanwd	1 206	0:50	3,0	+0 / -415	6:20	15,9	+1 037 / -1 179	274:10	752	+38 719 / -37 513	
	Kandersteg	1 176	0:40	2,7	+0 / -30	7:00	18,6	+1 037 / -1 209	274:50	755	+38 719 / -37 543	
	Lac Oeschinen	1 593	1:20	3,5	+417 / -0	1:20	3,5	+417 / -0	276:10	758	+39 136 / -37 543	
	Ober Bärgli	1 978	1:30	2,5	+385 / -0	2:50	6,0	+802 / -0	277:40	761	+39 521 / -37 543	
	Blüemlisalphüt	2 778	2:10	3,4	+800 / -0	5:00	9,4	+1 602 / -0	279:50	764	+40 321 / -37 543	
	Ober Bundalp	1 840	1:20	3,0	+0 / -938	6:20	12,4	+1 602 / -938	281:10	767	+40 321 / -38 481	
	Griesalp	1 408	1:10	3,1	+0 / -432	7:30	15,5	+1 602 / -1 370	282:20	770	+40 321 / -38 913	
	Golderti	1 440	0:10	0,4	+32 / -0	0:10	0,4	+32 / -0	282:30	771	+40 353 / -38 913	

Jour Pays	Etapas R : restaurant / C : commerce	Altitude [m]	ETAPE			JOUR			TOTAL		
			Temps [h]	Distance [km]	Dénivelé [m]	Temps [h]	Distance [km]	Dénivelé [m]	Temps [h]	Distance [km]	Dénivelé [m]
43	Schwarzwaldalp	R 1 456	1:10	4,3	+0 / -506	5:40	15,4	+928 / -804	302:10	822	+43 719 / -42 263
	Rosenlail	R 1 328	0:30	2,1	+0 / -128	6:10	17,5	+928 / -932	302:40	824	+43 719 / -42 391
	Zwirgi	R 971	1:20	4,9	+0 / -357	7:30	22,4	+928 / -1 289	304:00	829	+43 719 / -42 748
44	<b>Meiringen</b>	R/C 595	1:10	3,2	+0 / -376	1:10	3,2	+0 / -376	305:10	832	+43 719 / -43 124
	Berschwendi	866	0:55	3,8	+271 / -0	2:05	7,0	+271 / -376	306:05	836	+43 990 / -43 124
	Wagenkehr	1 201	1:25	4,7	+335 / -0	3:30	11,7	+606 / -376	307:30	840	+44 325 / -43 124
	Refuge Gentel	1 220	2:10	1,2	+19 / -0	5:40	12,9	+625 / -376	309:40	842	+44 344 / -43 124
	Scharzenal	R 1 369	0:50	3,5	+149 / -0	6:30	16,4	+774 / -376	310:30	845	+44 493 / -43 124
	Engstlenalp	R 1 834	1:40	3,8	+465 / -0	8:10	20,2	+1 239 / -376	312:10	849	+44 958 / -43 124
45	Col Joch	R 2 207	1:30	3,5	+373 / -0	1:30	3,5	+373 / -0	313:40	852	+45 331 / -43 124
	Alphubli	1 771	0:40	2,0	+0 / -436	2:10	5,5	+373 / -436	314:20	854	+45 331 / -43 560
	Lac Trüb	R 1 796	0:20	1,0	+25 / -0	2:30	6,5	+398 / -436	314:40	855	+45 356 / -43 560
	Gerschialp	R 1 256	0:50	2,6	+0 / -540	3:20	9,1	+398 / -976	315:30	858	+45 356 / -44 100
	<b>Engelberg</b>	R/C 1 004	0:40	2,3	+0 / -252	4:00	11,4	+398 / -1 228	316:10	860	+45 356 / -44 352
	Füreinalpbahn	1 069	1:10	4,4	+65 / -0	5:10	15,8	+463 / -1 228	317:20	865	+45 421 / -44 352
	Alpenrösi	1 258	0:50	2,9	+189 / -0	6:00	18,7	+652 / -1 228	318:10	868	+45 610 / -44 352
	Stafeli	R 1 393	0:30	1,2	+135 / -0	6:30	19,9	+787 / -1 228	318:40	869	+45 745 / -44 352
	Stalden	1 630	0:50	1,8	+237 / -0	7:20	21,7	+1 024 / -1 228	319:30	871	+45 982 / -44 352
	Blackenalp	R 1 773	0:40	1,8	+143 / -0	0:40	1,8	+143 / -0	320:10	872	+46 125 / -44 352
46	Col Surenen	2 291	1:30	3,1	+518 / -0	2:10	4,9	+661 / -0	321:40	875	+46 643 / -44 352
	Brüsti	1 531	1:50	5,3	+0 / -760	4:00	10,2	+661 / -760	323:30	881	+46 643 / -45 112
	Attinghausen	469	1:40	4,4	+0 / -1 062	5:40	14,6	+661 / -1 822	325:10	885	+46 643 / -46 174
	Altdorf Bhanhof	R/C 447	0:30	1,9	+0 / -22	6:10	16,5	+661 / -1 844	325:40	887	+46 643 / -46 196
	<b>Altdorf</b>	R/C 458	0:20	1,1	+11 / -0	6:30	17,6	+672 / -1 844	326:00	888	+46 654 / -46 196
	Bürglen	544	0:50	2,1	+86 / -0	7:20	19,7	+758 / -1 844	326:50	890	+46 740 / -46 196
	Spiringen	R/C 923	2:20	5,9	+379 / -0	2:20	5,9	+379 / -0	329:10	896	+47 119 / -46 196
	Urigen	R 1 282	1:20	3,4	+359 / -0	3:40	9,3	+738 / -0	330:30	900	+47 478 / -46 196
	Mettenen	1 749	2:00	4,6	+467 / -0	5:40	13,9	+1 205 / -0	332:30	904	+47 945 / -46 196
	Heidmanegg	1 862	0:50	2,0	+113 / -0	6:30	15,9	+1 318 / -0	333:20	906	+48 058 / -46 196
47	Col Klausen	R 1 948	1:20	4,5	+86 / -0	7:50	20,4	+1 404 / -0	334:40	911	+48 144 / -46 196
	<b>Unerboden</b>	R/C 1 372	1:40	6,1	+0 / -576	1:40	6,1	+0 / -576	336:20	917	+48 144 / -46 772
	Argseeli	1 317	0:40	2,9	+0 / -55	2:20	9,0	+0 / -631	337:00	920	+48 144 / -46 827
	Vorder Stafel	1 399	1:20	3,8	+82 / -0	3:40	12,8	+82 / -631	338:20	923	+48 226 / -46 827
	Nussbuel	1 263	0:50	2,4	+0 / -136	4:30	15,2	+82 / -767	339:10	926	+48 226 / -46 963
	Braunwald	1 256	1:10	3,9	+0 / -7	5:40	19,1	+82 / -774	340:20	930	+48 226 / -46 970
48	Linthal	R/C 662	1:00	3,0	+0 / -594	6:40	22,1	+82 / -1 368	341:20	933	+48 226 / -47 564
	Unter Stafel	1 386	2:50	6,5	+724 / -0	2:50	6,5	+724 / -0	344:10	939	+48 950 / -47 564
	Col Richetti	2 261	2:10	3,0	+875 / -0	5:00	9,5	+1 599 / -0	346:20	942	+49 825 / -47 564
	Winchlenmatt	2 036	0:30	1,5	+0 / -225	5:30	11,0	+1 599 / -225	346:50	944	+49 825 / -47 789
	Ober Erbs	R 1 760	1:20	3,4	+0 / -276	6:50	14,4	+1 599 / -501	348:10	947	+49 825 / -48 065
	Hängstoden	1 620	1:10	4,0	+0 / -140	1:10	4,0	+0 / -140	349:20	951	+49 825 / -48 205
49	Unter Ampächli	1 318	0:20	1,3	+0 / -302	1:30	5,3	+0 / -442	349:40	952	+49 825 / -48 507
	<b>Elm</b>	R/C 977	1:30	4,2	+0 / -341	3:00	9,5	+0 / -783	351:10	957	+49 825 / -48 848
	Raminer Stafeli	1 242	1:00	2,6	+265 / -0	4:00	12,1	+265 / -783	352:10	959	+50 090 / -48 848
	Miltler Stafel	1 760	2:00	4,3	+518 / -0	6:00	16,4	+783 / -783	354:10	964	+50 608 / -48 848

TRANSALPINE 2006

Jour Pays	Etapas R : restaurant / C : commerce	Altitude [m]	ETAPE			JOUR			TOTAL		
			Temps [h]	Distance [km]	Dénivelé [m]	Temps [h]	Distance [km]	Dénivelé [m]	Temps [h]	Distance [km]	Dénivelé [m]
51	Col Foo	2 223	1:10	2,3	+463 / -0	7:10	18,7	+1 246 / -783	355:20	966	+51 071 / -48 848
	Foo	1 875	0:40	2,1	+0 / -348	0:40	2,1	+0 / -348	356:00	968	+51 071 / -49 196
	Vorsiez	1 176	2:10	6,8	+0 / -699	2:50	8,9	+0 / -1 047	358:10	975	+51 071 / -49 895
	Weisstannen	1 004	0:50	3,5	+0 / -172	3:40	12,4	+0 / -1 219	359:00	978	+51 071 / -50 067
	Müli	908	0:40	2,6	+0 / -96	4:20	15,0	+0 / -1 315	359:40	981	+51 071 / -50 163
	Vermol	1 067	1:40	4,7	+159 / -0	6:00	19,7	+159 / -1 315	361:20	986	+51 230 / -50 163
	Meis	497	1:00	3,2	+0 / -411	7:00	22,9	+159 / -1 726	362:20	989	+51 230 / -50 574
	Sargans	483	0:40	2,6	+0 / -584	7:40	25,5	+159 / -2 310	363:00	991	+51 230 / -51 158
	Vild	482	0:30	1,8	+0 / -1	0:30	1,8	+0 / -1	363:30	993	+51 230 / -51 159
	Azmoos	495	1:10	3,9	+13 / -0	1:40	5,7	+13 / -1	364:40	997	+51 243 / -51 159
52	Fontinas	542	0:30	1,8	+47 / -0	2:10	7,5	+60 / -1	365:10	999	+51 290 / -51 159
	Gretschins	602	0:15	4,1	+60 / -0	2:25	11,6	+120 / -1	365:25	1 003	+51 350 / -51 159
	Sevelen	456	1:15	1,0	+0 / -146	3:40	12,6	+120 / -147	366:40	1 004	+51 350 / -51 305
	Vaduz	457	1:10	4,6	+1 / -0	4:50	17,2	+121 / -147	367:50	1 009	+51 351 / -51 305
	Gaflei	1 483	3:20	8,6	+1 026 / -0	8:10	25,8	+1 147 / -147	371:10	1 017	+52 377 / -51 305
	Garsellikopf	2 105	1:30	4,1	+622 / -0	1:30	4,1	+622 / -0	372:40	1 021	+52 999 / -51 305
	Garsella-Alp	1 759	2:10	1,2	+0 / -346	3:40	5,3	+622 / -346	374:50	1 022	+52 999 / -51 651
	Sarovasattel	1 628	0:35	1,6	+0 / -131	4:15	6,9	+622 / -477	375:25	1 024	+52 999 / -51 782
	Refuge Gafadura	1 428	0:30	1,5	+0 / -200	4:45	8,4	+622 / -677	375:55	1 026	+52 999 / -51 982
	Sarojasattel	1 628	0:40	1,7	+200 / -0	5:25	10,1	+822 / -677	376:35	1 027	+53 199 / -51 982
53	Sarojaalpe	1 474	0:25	1,5	+0 / -154	5:50	11,6	+822 / -831	377:00	1 029	+53 199 / -52 136
	Refuge Feldkircher	1 204	1:05	4,8	+0 / -270	6:55	16,4	+822 / -1 101	378:05	1 034	+53 199 / -52 406
	Amerlügen	763	0:45	1,8	+0 / -441	0:45	1,8	+0 / -441	378:50	1 035	+53 199 / -52 847
	Fellengatter	577	0:40	2,9	+0 / -186	1:25	4,7	+0 / -627	379:30	1 038	+53 199 / -53 033
	Feldkirche	456	0:40	2,8	+0 / -121	2:05	7,5	+0 / -748	380:10	1 041	+53 199 / -53 154
	Schildried	469	0:50	3,3	+13 / -0	2:55	10,8	+13 / -748	381:00	1 044	+53 212 / -53 154
	Sattains	495	0:50	4,9	+26 / -0	3:45	15,7	+39 / -748	381:50	1 049	+53 238 / -53 154
	Röns	610	1:10	2,6	+115 / -0	4:55	18,3	+154 / -748	383:00	1 052	+53 353 / -53 154
	Schniffs	657	0:45	2,2	+47 / -0	5:40	20,5	+201 / -748	383:45	1 054	+53 400 / -53 154
	Thüringerberg	877	0:35	4,8	+220 / -0	6:15	25,3	+421 / -748	384:20	1 059	+53 620 / -53 154
Aut	St Gerold	848	1:20	3,2	+0 / -29	7:35	28,5	+421 / -777	385:40	1 062	+53 620 / -53 183
	Blons	903	0:40	2,5	+55 / -0	0:40	2,5	+55 / -0	386:20	1 065	+53 675 / -53 183
	Garsella	735	1:00	4,5	+0 / -168	1:40	7,0	+55 / -168	387:20	1 069	+53 675 / -53 351
	Sonntag	888	1:00	3,8	+153 / -0	2:40	10,8	+208 / -168	388:20	1 073	+53 828 / -53 351
	Buchboden	910	1:10	5,0	+22 / -0	3:50	15,8	+230 / -168	389:30	1 078	+53 850 / -53 351
	Ober Oberlutaalpe	1 585	2:20	6,8	+675 / -0	6:10	22,6	+905 / -168	391:50	1 085	+54 525 / -53 351
	Refuge Biberacher	1 846	1:45	6,5	+261 / -0	7:55	29,1	+1 166 / -168	393:35	1 091	+54 786 / -53 351
	Col Schadona	1 845	0:05	0,3	+0 / -1	0:05	0,3	+0 / -1	393:40	1 091	+54 786 / -53 352
	Unter Boden	1 158	1:50	7,5	+0 / -687	1:55	7,8	+0 / -688	395:30	1 099	+54 786 / -54 039
	Schrüken	1 269	0:25	1,4	+111 / -0	2:20	9,2	+111 / -688	395:55	1 100	+54 897 / -54 039
56	Batzenalpe	1 567	0:55	2,0	+298 / -0	3:15	11,2	+409 / -688	396:50	1 102	+55 195 / -54 039
	Lac Hot. Körber	1 658	0:40	2,3	+91 / -0	3:55	13,5	+500 / -688	397:30	1 105	+55 286 / -54 039
	Witealpe	1 676	0:30	1,9	+18 / -0	4:25	15,4	+518 / -688	398:00	1 107	+55 304 / -54 039
	Col Hochannberg	1 686	0:20	1,5	+10 / -0	4:45	16,9	+528 / -688	398:20	1 108	+55 314 / -54 039
	Refuge Widerstein	2 009	1:00	2,5	+323 / -0	5:45	19,4	+851 / -688	399:20	1 111	+55 637 / -54 039



TRANSALPINE 2006

Jour Pays	Etapas R : restaurant / C : commerce	Altitude [m]	ETAPE			JOUR			TOTAL			
			Temps [h]	Distance [km]	Dénivelé [m]	Temps [h]	Distance [km]	Dénivelé [m]	Temps [h]	Distance [km]	Dénivelé [m]	
All	Refuge Mindelheimer	R	2 058	8,5	+49 / -0	7:45	27,9	+900 / -688	401:20	1 119	+55 686 / -54 039	
	Taufenbergalpe		1 898	3,0	+0 / -160	0:40	3,0	+0 / -160	402:00	1 122	+55 686 / -54 199	
	Lac Gigger		1 703	3,5	+0 / -195	0:50	6,5	+0 / -355	402:50	1 126	+55 686 / -54 394	
	Birgsau		953	3,6	+0 / -750	1:20	10,1	+0 / -1 105	404:10	1 129	+55 686 / -55 144	
	Faistenoy		904	2,3	+0 / -49	0:30	12,4	+0 / -1 154	404:40	1 131	+55 686 / -55 193	
	Ringang		964	1,9	+60 / -0	0:30	14,3	+60 / -1 154	405:10	1 133	+55 746 / -55 193	
	Chapelle St Loretto	R/C	809	6,0	+0 / -155	1:20	20,3	+60 / -1 309	406:30	1 139	+55 746 / -55 348	
	<b>Oberstdorf</b>		813	1,5	+4 / -0	0:20	21,8	+64 / -1 309	406:50	1 141	+55 750 / -55 348	
	Gruben	R	863	0:40	2,5	+53 / -0	6:10	24,3	+167 / -1 309	407:30	1 143	+55 853 / -55 348
	Lac Chrisle		916	2,9	+70 / -0	0:45	27,2	+70 / -0	408:15	1 146	+55 923 / -55 348	
	Spielmannsau		986	2,5	+858 / -0	0:40	2,5	+928 / -0	408:55	1 149	+56 781 / -55 348	
	Refuge Kemptner		1 844	7,8	+129 / -0	2:50	10,3	+1 057 / -0	411:45	1 157	+56 910 / -55 348	
Col Mädeleloch		1 973	1,0	+0 / -280	0:25	11,3	+1 057 / -280	412:10	1 158	+56 910 / -55 348		
58	Ober Rossgumpenalp		1 693	1,2	+0 / -364	0:30	14,5	+1 057 / -644	412:40	1 159	+56 910 / -55 628	
	Unter Rossgumpenalp		1 329	2,0	+0 / -93	0:40	16,8	+1 057 / -737	413:20	1 161	+56 910 / -55 992	
	Café Uta		1 236	2,3	+0 / -122	0:30	19,3	+1 057 / -859	413:50	1 163	+56 910 / -56 085	
	<b>Holzgau</b>	R/C	1 114	2,5	+198 / -0	0:35	12,8	+321 / -0	414:25	1 166	+57 108 / -56 207	
	Madau-Bergheim	R	1 312	3,7	+807 / -0	1:00	16,5	+1 128 / -0	417:35	1 178	+57 231 / -56 207	
	Materialseibahn		1 435	3,4	+357 / -0	2:25	19,9	+1 485 / -0	418:35	1 182	+58 038 / -56 207	
	Refuge Memminger	R	2 242	2,3	+0 / -800	1:05	7,40	+0 / -800	421:00	1 185	+58 395 / -56 207	
	Lac Scharte		2 599	3,0	+0 / -241	1:25	3,0	+0 / -1 041	422:05	1 188	+58 395 / -57 007	
	Ober Lochalpe		1 799	3,0	+0 / -35	0:40	6,0	+0 / -1 076	423:30	1 191	+58 395 / -57 248	
	Unter Lochalpe		1 558	1,1	+0 / -756	0:15	7,1	+0 / -1 832	424:10	1 194	+58 395 / -57 283	
	Schmiedlerskreuz		1 523	6,2	+0 / -50	1:40	13,3	+0 / -1 882	424:25	1 195	+58 395 / -58 039	
	Lötz		767	1,5	+165 / -0	0:20	14,8	+165 / -1 882	426:05	1 201	+58 395 / -58 089	
60	<b>Zams am Inn</b>	R/C	717	1,8	+864 / -0	0:30	16,6	+1 029 / -1 882	426:25	1 203	+58 395 / -58 089	
	Anreit		882	4,5	+456 / -0	2:35	21,1	+456 / -0	426:55	1 204	+58 560 / -58 089	
	Langesbergalpe		1 746	1,8	+310 / -0	1:25	1,8	+766 / -0	429:30	1 209	+59 424 / -58 089	
	Ghf. Kraberg		2 202	2,9	+0 / -15	1:05	4,7	+766 / -15	430:55	1 211	+59 880 / -58 089	
	Glanderspitze		2 512	1,2	+0 / -536	0:15	5,9	+766 / -15	432:00	1 214	+60 190 / -58 089	
	Wannejöchel		2 497	2,3	+0 / -147	0:55	8,2	+766 / -551	432:15	1 215	+60 190 / -58 104	
	Refuge Krüge		1 961	1,9	+0 / -605	0:25	10,1	+766 / -698	433:10	1 217	+60 190 / -58 640	
	Larcher Alm		1 814	5,2	+0 / -227	1:20	15,3	+766 / -1 303	433:35	1 219	+60 190 / -58 787	
	Auders		1 209	1,9	+384 / -0	1:20	17,2	+766 / -1 530	434:55	1 224	+60 190 / -59 392	
	<b>Wennis</b>	R/C	982	17,5	+372 / -0	0:30	31,5	+756 / -0	435:25	1 226	+60 190 / -59 619	
	St Leonhard		1 366	14,0	+1 020 / -0	4:30	17,5	+384 / -0	439:55	1 244	+60 574 / -59 619	
	Mittelberg		1 738	5,5	+238 / -0	3:40	8:10	+756 / -0	443:35	1 258	+60 946 / -59 619	
61	Refuge Braunschweiger	R	2 758	1,8	+0 / -298	3:10	5,5	+1 020 / -0	446:45	1 263	+61 966 / -59 619	
	Col Pritztaier Jöchl		2 996	2,3	+0 / -553	0:45	7,3	+1 258 / -0	447:30	1 265	+62 204 / -59 619	
	Névé Rettenbachferner		2 698	4,8	+0 / -163	0:40	9,6	+1 258 / -298	448:10	1 267	+62 204 / -59 917	
	Rettenbachalm		2 145	4,6	+0 / -14	1:15	14,4	+1 258 / -851	448:25	1 272	+62 204 / -60 470	
	Löplealm		1 982	1,5	+0 / -498	1:00	19,0	+1 258 / -1 014	449:25	1 277	+62 204 / -60 633	
	Gaislachalm	R	1 968	5,5	+498 / -0	0:20	20,5	+1 258 / -1 028	450:45	1 278	+62 204 / -60 647	
	<b>Zwieselstein</b>	R	1 470	5,2	+0 / -498	1:15	5,2	+0 / -498	452:00	1 283	+62 204 / -61 145	
	Gaislachalm	R	1 968	5,5	+498 / -0	1:50	10,7	+498 / -498	453:50	1 289	+62 702 / -61 145	
	Aut											

Jour Pays	Etapas R : restaurant / C : commerce	Altitude [m]	ETAPE			JOUR			TOTAL		
			Temps [h]	Distance [km]	Dénivelé [m]	Temps [h]	Distance [km]	Dénivelé [m]	Temps [h]	Distance [km]	Dénivelé [m]
64	Lac Petzner	2 612	2:00	4,8	+644 / -0	5:05	15,5	+1 142 / -498	455:50	1 294	+63 346 / -61 145
	Glacier Tiefenbacherferner	2 778	0:45	2,3	+166 / -0	5:50	17,8	+1 308 / -498	456:35	1 296	+63 512 / -61 145
65	<b>Vent</b>	1 896	2:50	12,0	+0 / -882	2:50	12,0	+0 / -882	459:25	1 308	+63 512 / -62 027
	Liechtalpe	2 129	1:00	3,4	+233 / -0	3:50	15,4	+233 / -882	460:25	1 311	+63 745 / -62 027
	Refuge Schäfer	2 230	0:45	2,8	+101 / -0	4:35	18,2	+334 / -882	461:10	1 314	+63 846 / -62 027
	Refuge Matin-Bush	2 501	0:55	2,7	+271 / -0	5:30	20,9	+605 / -882	462:05	1 317	+64 117 / -62 027
	Beim Bild	2 910	1:20	3,5	+409 / -0	6:50	24,4	+1 014 / -882	463:25	1 320	+64 526 / -62 027
	Refuge Similaun	3 019	0:40	2,5	+109 / -0	7:30	26,9	+1 123 / -882	464:05	1 323	+64 635 / -62 027
66	<b>Vernago</b>	1 710	2:20	5,0	+0 / -1 309	2:20	5,0	+0 / -1 309	466:25	1 328	+64 635 / -63 336
	Madonna di Senales	1 508	0:35	2,5	+0 / -202	2:55	7,5	+0 / -1 511	467:00	1 330	+64 635 / -63 538
	Certosa	1 327	1:10	5,0	+0 / -181	4:05	12,5	+0 / -1 692	468:10	1 335	+64 635 / -63 719
	Auberge Rattisio	960	1:00	4,0	+0 / -367	5:05	16,5	+0 / -2 059	469:10	1 339	+64 635 / -64 086
	Mont St Catarina	1 245	0:50	1,5	+285 / -0	5:55	18,0	+285 / -2 059	470:00	1 341	+64 920 / -64 086
	Hôtel Unter Perfi	1 417	0:35	1,5	+172 / -0	6:30	19,5	+457 / -2 059	470:35	1 342	+65 092 / -64 086
	Jausenstation Patteid	1 386	0:55	4,0	+0 / -31	7:25	23,5	+457 / -2 090	471:30	1 346	+65 092 / -64 117
	Auberge Galmeln	1 384	0:35	2,5	+0 / -2	0:35	2,5	+0 / -2	472:05	1 349	+65 092 / -64 119
	Auberge Grub	1 377	0:15	1,0	+0 / -7	0:50	3,5	+0 / -9	472:20	1 350	+65 092 / -64 126
	Auberge Hochforch	1 555	0:55	3,0	+178 / -0	1:45	6,5	+178 / -9	473:15	1 353	+65 270 / -64 126
67	Auberge Giggelberghof	1 565	0:30	2,0	+10 / -0	2:15	8,5	+188 / -9	473:45	1 355	+65 280 / -64 126
	Refuge Nassereto	1 523	0:35	2,5	+0 / -42	2:50	11,0	+188 / -51	474:20	1 357	+65 280 / -64 168
	Refuge del Valico	1 839	1:30	5,0	+316 / -0	4:20	16,0	+504 / -51	475:50	1 362	+65 596 / -64 168
	Leitralm	1 522	0:45	3,0	+0 / -317	5:05	19,0	+504 / -368	476:35	1 365	+65 596 / -64 485
	Auberge Hochmuth	1 375	0:35	2,5	+0 / -147	5:40	21,5	+504 / -515	477:10	1 368	+65 596 / -64 632
	télécabine pour Tirolo	994	0:00	0,0	+0 / -0	5:40	21,5	+504 / -515	477:10	1 368	+65 596 / -64 632
	bus pour Naif	994	0:00	0,0	+0 / -0	5:40	21,5	+504 / -515	477:10	1 368	+65 596 / -64 632
	bus pour Méranò	313	0:00	0,0	+0 / -0	5:40	21,5	+504 / -515	477:10	1 368	+65 596 / -64 632
	télécabine pour Meran 2000	2 010	0:00	0,0	+0 / -0	5:40	21,5	+504 / -515	477:10	1 368	+65 596 / -64 632
	Refuge Meraner	1 960	0:55	4,0	+0 / -50	0:55	4,0	+0 / -50	478:05	1 372	+65 596 / -64 682
68	Kasera di Meitina	1 763	1:35	7,0	+0 / -197	2:30	11,0	+0 / -247	479:40	1 379	+65 596 / -64 879
	Schermoos	1 450	1:10	5,0	+0 / -313	3:40	16,0	+0 / -560	480:50	1 384	+65 596 / -65 192
	Refuge Lavenna	1 527	0:20	1,0	+77 / -0	4:00	17,0	+77 / -560	481:10	1 385	+65 673 / -65 192
	Auberge Edelweiss	1 351	1:15	5,5	+0 / -176	5:15	22,5	+77 / -736	482:25	1 390	+65 673 / -65 368
	Téléphérique de Jenesten / Genisio	1 189	0:50	3,5	+0 / -162	6:05	26,0	+77 / -898	483:15	1 394	+65 673 / -65 530
	télécabine pour téléphérique de Bolza	300	0:00	0,0	+0 / -0	6:05	26,0	+77 / -898	483:15	1 394	+65 673 / -65 530
69	<b>Bolzano</b>	266	0:40	3,0	+0 / -34	0:40	3,0	+0 / -34	483:55	1 397	+65 673 / -65 564
	bus pour Tiers	1 014	0:00	0,0	+0 / -0	0:40	3,0	+0 / -34	483:55	1 397	+65 673 / -65 564
	Refuge M. Cavone	1 733	2:10	4,0	+719 / -0	2:50	7,0	+719 / -34	486:05	1 401	+66 392 / -65 564
	Peter Frag Kreuz	1 500	0:50	3,5	+0 / -233	3:40	10,5	+719 / -267	486:55	1 404	+66 392 / -65 797
	Sesselschwaige	1 940	1:20	1,5	+440 / -0	5:00	12,0	+1 159 / -267	488:15	1 406	+66 832 / -65 797
	Refuge Bolzano	2 450	1:40	1,5	+510 / -0	6:40	13,5	+1 669 / -267	489:55	1 407	+67 342 / -65 797
70	Refuge Alpe di Tiers	2 440	1:10	5,0	+0 / -10	1:10	5,0	+0 / -10	491:05	1 412	+67 342 / -65 807
	Col Molignon	2 598	0:30	1,0	+158 / -0	1:40	6,0	+158 / -10	491:35	1 413	+67 500 / -65 807
	Col P. Principe	2 691	0:35	2,5	+93 / -0	2:15	8,5	+251 / -10	492:10	1 416	+67 593 / -65 807
	Col Antermoia	2 770	0:30	0,8	+79 / -0	2:45	9,3	+330 / -10	492:40	1 417	+67 672 / -65 807
	Refuge Antermoia	2 487	0:50	2,0	+0 / -283	3:35	11,3	+330 / -293	493:30	1 419	+67 672 / -66 090

Jour Pays	Etapas R : restaurant / C : commerce	Altitude [m]	ETAPE			JOUR			TOTAL		
			Temps [h]	Distance [km]	Dénivelé [m]	Temps [h]	Distance [km]	Dénivelé [m]	Temps [h]	Distance [km]	Dénivelé [m]
	Refuge Val di Dona	2 071	1:20	4,0	+0 / -416	4:55	15,3	+330 / -709	494:50	1 423	+67 672 / -66 506
	<b>Fontanazzo</b>	1 395	1:30	4,4	+0 / -676	6:25	19,7	+330 / -1 385	496:20	1 427	+67 672 / -67 182
71	Plan de Siele	2 361	3:10	5,5	+966 / -0	3:10	5,5	+966 / -0	499:30	1 432	+68 638 / -67 182
	Refuge Tobia del Giagher	2 100	3:20	1,2	+0 / -261	6:30	6,7	+966 / -261	502:50	1 434	+68 638 / -67 443
	Forcia Neigra	2 509	0:30	1,8	+409 / -0	7:00	8,5	+1 375 / -261	503:20	1 435	+69 047 / -67 443
	Col.s. Nicolò	2 338	1:25	2,1	+0 / -171	1:25	2,1	+0 / -171	504:45	1 438	+69 047 / -67 614
72	Refuge Contrin	2 016	1:00	3,0	+0 / -322	2:25	5,1	+0 / -493	505:45	1 441	+69 047 / -67 936
	Penia	1 555	1:30	5,2	+0 / -461	3:55	10,3	+0 / -954	507:15	1 446	+69 047 / -68 397
	Auberge Villetta Maria	1 681	1:30	3,3	+126 / -0	5:25	13,6	+126 / -954	508:45	1 449	+69 173 / -68 397
	Refuge Castiglioni	2 054	1:45	2,3	+373 / -0	7:10	15,9	+499 / -954	510:30	1 451	+69 546 / -68 397
	X. Lac di Fedaila	2 400	1:15	1,3	+346 / -0	1:15	1,3	+346 / -0	511:45	1 453	+69 892 / -68 397
	Refuge Viel del Pan	2 432	1:00	2,3	+32 / -0	2:15	3,6	+378 / -0	512:45	1 455	+69 924 / -68 397
73	Refuge Baïta Fredarola	2 388	0:40	1,8	+0 / -44	2:55	5,4	+378 / -44	513:25	1 457	+69 924 / -68 441
	Col Pordoi	2 239	0:35	1,3	+0 / -149	3:30	6,7	+378 / -193	514:00	1 458	+69 924 / -68 590
	<b>Pieve di Livinalongo</b>	1 470	5:00	20,0	+0 / -769	8:30	26,7	+378 / -962	519:00	1 478	+69 924 / -69 359
	Refuge Fedare	2 000	4:10	15,0	+530 / -0	4:10	15,0	+530 / -0	523:10	1 493	+70 454 / -69 359
74	Col Giàu	2 236	0:50	3,0	+236 / -0	5:00	18,0	+766 / -0	524:00	1 496	+70 690 / -69 359
	Refuge Città di Fiume	1 918	3:20	12,0	+0 / -318	8:20	30,0	+766 / -318	527:20	1 508	+70 690 / -69 677
	<b>St. Vito di Cadore</b>	890	2:30	9,0	+0 / -1 028	2:30	9,0	+0 / -1 028	529:50	1 517	+70 690 / -70 705
	Refuge Scotter-Paladini	1 580	1:30	5,0	+690 / -0	4:00	14,0	+690 / -1 028	531:20	1 522	+71 380 / -70 705
75	Refuge San Marco	1 823	0:45	0,5	+243 / -0	4:45	14,5	+933 / -1 028	532:05	1 523	+71 623 / -70 705
	Refuge P. Galassi	2 018	1:40	5,0	+195 / -0	6:25	19,5	+1 128 / -1 028	533:45	1 528	+71 818 / -70 705
	Praciadalan	1 000	2:45	9,0	+0 / -1 018	2:45	9,0	+0 / -1 018	536:30	1 537	+71 818 / -71 723
	<b>Vallasea Domegge</b>	690	1:45	6,0	+0 / -310	4:30	15,0	+0 / -1 328	538:15	1 543	+71 818 / -72 033
76	Refuge Padova	1 287	2:20	8,0	+597 / -0	6:50	23,0	+597 / -1 328	540:35	1 551	+72 415 / -72 033
	F. la Montanaia	2 333	2:00	4,0	+1 046 / -0	2:00	4,0	+1 046 / -0	542:35	1 555	+73 461 / -72 033
77	Val Montanaia - bivouac Perugini	2 060	0:45	1,0	+0 / -273	2:45	5,0	+1 046 / -273	543:20	1 556	+73 461 / -72 306
	Refuge Pordenone	1 249	2:00	3,0	+0 / -811	4:45	8,0	+1 046 / -1 084	545:20	1 559	+73 461 / -73 117
	Val Meluzzo	1 195	0:30	2,0	+0 / -54	5:15	10,0	+1 046 / -1 138	545:50	1 561	+73 461 / -73 171
	Refuge Flaiban-Pacherini	1 587	4:00	8,0	+392 / -0	4:00	8,0	+392 / -0	549:50	1 569	+73 853 / -73 171
78	<b>Forni di Sopra</b>	894	2:00	4,0	+0 / -693	6:00	12,0	+392 / -693	551:50	1 573	+73 853 / -73 864
	Casera Tragonia	1 760	3:00	9,0	+866 / -0	3:00	9,0	+866 / -0	554:50	1 582	+74 719 / -73 864
79	Casera Razzo	1 739	2:00	5,0	+0 / -21	5:00	14,0	+866 / -21	556:50	1 587	+74 719 / -73 885
	<b>Sauris di Sotto</b>	1 212	2:30	9,0	+0 / -527	7:30	23,0	+866 / -548	559:20	1 596	+74 719 / -74 412
	Casera Pletinis	1 739	1:30	5,0	+527 / -0	1:30	5,0	+527 / -0	560:50	1 601	+75 246 / -74 412
	Refuge Casera Losa	1 765	1:00	5,0	+26 / -0	2:30	10,0	+553 / -0	561:50	1 606	+75 272 / -74 412
80	Mione	710	4:00	11,0	+0 / -1 055	6:30	21,0	+553 / -1 055	565:50	1 617	+75 272 / -75 467
	<b>Ovaro</b>	567	0:15	1,0	+0 / -143	6:45	22,0	+553 / -1 198	566:05	1 618	+75 272 / -75 610
	<b>Fielis</b>	820	9:00	20,0	+253 / -0	9:00	20,0	+253 / -0	575:05	1 638	+75 525 / -75 610
	S. Pietro in Carina	749	0:30	3,0	+0 / -71	0:30	3,0	+0 / -71	575:35	1 641	+75 525 / -75 681
81	Cazzaaso	675	3:00	7,0	+0 / -74	3:30	10,0	+0 / -145	578:35	1 648	+75 525 / -75 755
	<b>Tolmezzo</b>	320	0:30	3,0	+0 / -355	4:00	13,0	+0 / -500	579:05	1 651	+75 525 / -76 110
	Illegio	576	1:30	4,0	+256 / -0	5:30	17,0	+256 / -500	580:35	1 655	+75 781 / -76 110
	Refuge Mont Serino	1 419	2:00	7,0	+843 / -0	7:30	24,0	+1 099 / -500	582:35	1 662	+76 624 / -76 110
	Casera de Mestri	1 512	2:00	5,0	+93 / -0	2:00	5,0	+93 / -0	584:35	1 667	+76 717 / -76 110

Jour Pays	Etapas R : restaurant / C : commerce	Altitude [m]	ETAPE			JOUR			TOTAL		
			Temps [h]	Distance [km]	Dénivelé [m]	Temps [h]	Distance [km]	Dénivelé [m]	Temps [h]	Distance [km]	Dénivelé [m]
82	Foran de la Gjaline	1 560	0:30	2,0	+48 / -0	2:30	7,0	+141 / -0	585:05	1 669	+76 765 / -76 110
	Refuge Grauzaria	1 250	0:20	1,5	+0 / -310	2:50	8,5	+141 / -310	585:25	1 670	+76 765 / -76 420
	Foran de la Gjaline	1 560	0:30	1,5	+310 / -0	3:20	10,0	+451 / -310	585:55	1 672	+77 075 / -76 420
	Forca Nuviernullis	1 732	0:30	1,5	+172 / -0	3:50	11,5	+623 / -310	586:25	1 673	+77 247 / -76 420
	Mogessa di Ià	530	4:00	10,5	+0 / -1 202	7:50	22,0	+623 / -1 512	590:25	1 684	+77 247 / -77 622
	<b>Moggio Udinese</b>	373	2:00	6,0	+0 / -157	2:00	6,0	+0 / -157	592:25	1 690	+77 247 / -77 779
83	Sella M. Siflindis	792	0:40	3,0	+419 / -0	2:40	9,0	+419 / -157	593:05	1 693	+77 666 / -77 779
	Borgo Povici	700	1:00	3,0	+0 / -92	3:40	12,0	+419 / -249	594:05	1 696	+77 666 / -77 871
	<b>Resiutta</b>	317	0:30	3,0	+0 / -383	4:10	15,0	+419 / -632	594:35	1 699	+77 666 / -78 254
	Ricovero Igor Crasso	1 655	3:00	12,0	+1 338 / -0	7:10	27,0	+1 757 / -632	597:35	1 711	+79 004 / -78 254
	<b>Stolizza</b>	355	1:40	5,0	+0 / -1 300	1:40	5,0	+0 / -1 300	599:15	1 716	+79 004 / -79 554
	Coritis	641	1:30	8,0	+286 / -0	3:10	13,0	+286 / -1 300	600:45	1 724	+79 290 / -79 554
84	Bivouac Manzano	1 690	1:30	3,0	+1 049 / -0	4:40	16,0	+1 335 / -1 300	602:15	1 727	+80 339 / -79 554
	Mont Guarda	1 720	0:50	1,6	+30 / -0	5:30	17,6	+1 365 / -1 300	603:05	1 728	+80 369 / -79 554
	Sella Caranizza	1 281	2:25	8,4	+0 / -439	7:55	26,0	+1 365 / -1 739	605:30	1 737	+80 369 / -79 993
	St Anna di Caranizza	1 077	0:30	0,5	+0 / -204	8:25	26,5	+1 365 / -1 943	606:00	1 737	+80 369 / -80 197
	Passage di Tanamea	857	2:00	9,5	+0 / -220	2:00	9,5	+0 / -220	608:00	1 747	+80 369 / -80 417
	<b>Bovec</b>	475	3:10	12,0	+0 / -382	5:10	21,5	+0 / -602	611:10	1 759	+80 369 / -80 799
85	<b>Trenta</b>	620	0:40	2,5	+145 / -0	5:50	24,0	+145 / -602	611:50	1 761	+80 514 / -80 799
	No Pacu	715	0:20	1,8	+95 / -0	6:10	25,8	+240 / -602	612:10	1 763	+80 514 / -80 799
	Kržišč pod Luknjo	1 508	2:10	4,4	+793 / -0	2:10	4,4	+793 / -0	614:20	1 767	+81 402 / -80 799
	Lunja	1 756	0:40	1,5	+248 / -0	2:50	5,9	+1 041 / -0	615:00	1 769	+81 650 / -80 799
	Aljažev dom v Vratih	1 015	1:30	3,8	+0 / -741	4:20	9,7	+1 041 / -741	616:30	1 773	+81 650 / -81 540
	Slap Peričnik	750	1:15	3,8	+0 / -265	5:35	13,5	+1 041 / -1 006	617:45	1 776	+81 650 / -81 805
86	<b>Mojstrana</b>	641	1:00	4,4	+0 / -109	6:35	17,9	+1 041 / -1 115	618:45	1 781	+81 650 / -81 914
	Dovje	704	0:15	1,2	+63 / -0	6:50	19,1	+1 104 / -1 115	619:00	1 782	+81 713 / -81 914
	Dovoška Baba	1 891	3:00	5,2	+1 187 / -0	3:00	5,2	+1 187 / -0	622:00	1 787	+82 900 / -81 914
	Rožca	1 587	0:45	2,3	+0 / -304	3:45	7,5	+1 187 / -304	622:45	1 789	+82 900 / -82 218
	Golica	1 835	2:15	3,9	+248 / -0	6:00	11,4	+1 435 / -304	625:00	1 793	+83 148 / -82 218
	Koča na Golici	1 582	0:30	1,1	+0 / -253	6:30	12,5	+1 435 / -557	625:30	1 794	+83 148 / -82 471
87	<b>Sedlo Kočna</b>	1 469	1:00	3,1	+0 / -113	7:30	15,6	+1 435 / -670	626:30	1 798	+83 148 / -82 584
	Medvedjak	1 698	1:55	4,4	+229 / -0	1:55	4,4	+229 / -0	628:25	1 802	+83 377 / -82 584
	Vajnežovo Sedlo	1 972	1:30	3,6	+274 / -0	3:25	8,0	+503 / -0	629:55	1 806	+83 651 / -82 584
	Prešernova koča na Stolu	2 174	1:00	2,3	+202 / -0	4:25	10,3	+705 / -0	630:55	1 808	+83 853 / -82 584
	Zelencia	1 520	2:30	5,6	+0 / -654	6:55	15,9	+705 / -654	633:25	1 813	+83 853 / -83 238
	Roblekov Dom	1 657	1:45	3,6	+137 / -0	1:45	3,6	+137 / -0	635:10	1 817	+83 990 / -83 238
88	Preval	1 311	1:15	2,9	+0 / -346	3:00	6,5	+137 / -346	636:25	1 820	+83 990 / -83 584
	Koča na Dobriči	1 478	2:15	5,2	+167 / -0	5:15	11,7	+304 / -346	638:40	1 825	+84 157 / -83 584
	<b>Tržič</b>	512	2:30	7,5	+0 / -966	7:45	19,2	+304 / -1 312	641:10	1 833	+84 157 / -84 550
	Koča na Kriški gori	1 471	2:30	3,7	+959 / -0	2:30	3,7	+959 / -0	643:40	1 836	+85 116 / -84 550
	Dom pod Storžičem	1 123	3:00	6,0	+0 / -348	5:30	9,7	+959 / -348	646:40	1 842	+85 116 / -84 898
	Stegovnik	1 692	2:10	7,4	+569 / -0	7:40	17,1	+1 528 / -348	648:50	1 850	+85 685 / -84 898
89	Spodnje Jezersko	770	1:50	6,2	+0 / -922	1:50	6,2	+0 / -922	650:40	1 856	+85 685 / -85 820
	<b>Zgornje Jezersko</b>	880	0:25	2,0	+110 / -0	2:15	8,2	+110 / -922	651:05	1 858	+85 795 / -85 820
	Jeserski Vrh	1 218	1:10	4,2	+338 / -0	3:25	12,4	+448 / -922	652:15	1 862	+86 133 / -85 820
	Roblekov Dom	1 657	1:45	3,6	+137 / -0	1:45	3,6	+137 / -0	635:10	1 817	+83 990 / -83 238
	Preval	1 311	1:15	2,9	+0 / -346	3:00	6,5	+137 / -346	636:25	1 820	+83 990 / -83 584
	Koča na Dobriči	1 478	2:15	5,2	+167 / -0	5:15	11,7	+304 / -346	638:40	1 825	+84 157 / -83 584
90	<b>Tržič</b>	512	2:30	7,5	+0 / -966	7:45	19,2	+304 / -1 312	641:10	1 833	+84 157 / -84 550
	Koča na Kriški gori	1 471	2:30	3,7	+959 / -0	2:30	3,7	+959 / -0	643:40	1 836	+85 116 / -84 550
	Dom pod Storžičem	1 123	3:00	6,0	+0 / -348	5:30	9,7	+959 / -348	646:40	1 842	+85 116 / -84 898
	Stegovnik	1 692	2:10	7,4	+569 / -0	7:40	17,1	+1 528 / -348	648:50	1 850	+85 685 / -84 898
	Spodnje Jezersko	770	1:50	6,2	+0 / -922	1:50	6,2	+0 / -922	650:40	1 856	+85 685 / -85 820
	<b>Zgornje Jezersko</b>	880	0:25	2,0	+110 / -0	2:15	8,2	+110 / -922	651:05	1 858	+85 795 / -85 820
01	Jeserski Vrh	1 218	1:10	4,2	+338 / -0	3:25	12,4	+448 / -922	652:15	1 862	+86 133 / -85 820















TRANSALPINE 2006

Jour Pays	Etapes R : restaurant / C : commerce	Altitude [m]	ETAPE			JOUR			TOTAL		
			Temps [h]	Distance [km]	Dénivelé [m]	Temps [h]	Distance [km]	Dénivelé [m]	Temps [h]	Distance [km]	Dénivelé [m]
91 Aut	Pastirksattel	1 401	1:00	3,4	+183 / -0	4:25	15,8	+631 / -922	653:15	1 866	+86 316 / -85 820
	Kepp	1 633	0:45	2,0	+232 / -0	5:10	17,8	+863 / -922	654:00	1 868	+86 548 / -85 820
	Trögern	988	1:20	4,5	+0 / -645	6:30	22,3	+863 / -1 567	655:20	1 872	+86 548 / -86 465
	Ebnach	679	1:30	6,8	+0 / -309	1:30	6,8	+0 / -309	656:50	1 879	+86 548 / -86 774
	Eisenkappler Hütte	1 553	2:35	4,5	+874 / -0	4:05	11,3	+874 / -309	659:25	1 883	+87 422 / -86 774
	Potschulasattel	1 461	0:20	1,3	+0 / -92	4:25	12,6	+874 / -401	659:45	1 885	+87 422 / -86 866
	Jovanberg	1 499	0:25	1,6	+38 / -0	4:50	14,2	+912 / -401	660:10	1 886	+87 460 / -86 866
	Bad Eisenkappel	556	1:45	4,8	+0 / -943	6:35	19,0	+912 / -1 344	661:55	1 891	+87 460 / -87 809
	Wh. Schlöschitz	893	1:10	3,4	+337 / -0	7:45	22,4	+1 249 / -1 344	663:05	1 894	+87 797 / -87 809
	Wögel	1 106	1:00	3,2	+213 / -0	1:00	3,2	+213 / -0	664:05	1 898	+88 010 / -87 809
92	Rielp	1 270	1:10	4,3	+164 / -0	2:10	7,5	+377 / -0	665:15	1 902	+88 174 / -87 809
	Luschasattel	1 315	0:15	0,8	+45 / -0	2:25	8,3	+422 / -0	665:30	1 903	+88 219 / -87 809
	Luschaalm	1 250	0:15	0,9	+0 / -65	2:40	9,2	+422 / -65	665:45	1 904	+88 219 / -87 874
	Petzenstall	1 559	0:55	2,2	+309 / -0	3:35	11,4	+731 / -65	666:40	1 906	+88 528 / -87 874
	Feistrizer Spitze	2 113	1:40	2,1	+554 / -0	5:15	13,5	+1 285 / -65	668:20	1 908	+89 082 / -87 874
	Knieps	2 110	0:25	1,7	+0 / -3	5:40	15,2	+1 285 / -68	668:45	1 910	+89 082 / -87 877
	Refuge Siebenhütten	1 711	0:45	2,4	+0 / -399	6:25	17,6	+1 285 / -467	669:30	1 912	+89 082 / -88 276
	Refuge Kirscha	1 578	0:15	1,0	+0 / -133	6:40	18,6	+1 285 / -600	669:45	1 913	+89 082 / -88 409
	Feistritz ob Bleiburg	550	2:00	6,2	+0 / -1 028	2:00	6,2	+0 / -1 028	671:45	1 919	+89 082 / -89 437
	Bleiburg	479	1:05	4,6	+0 / -71	3:05	10,8	+0 / -1 099	672:50	1 924	+89 082 / -89 508
93	Sieber	1 024	2:25	8,0	+545 / -0	5:30	18,8	+545 / -1 099	675:15	1 932	+89 627 / -89 508
	Straunik	906	0:50	3,5	+0 / -118	6:20	22,3	+545 / -1 217	676:05	1 935	+89 627 / -89 626
	Posdisch	710	0:30	1,9	+0 / -196	6:50	24,2	+545 / -1 413	676:35	1 937	+89 627 / -89 822
	Bach	445	0:55	3,9	+0 / -265	0:55	3,9	+0 / -265	677:30	1 941	+89 627 / -90 087
	Lavamünd	349	0:25	2,0	+0 / -96	1:20	5,9	+0 / -361	677:55	1 943	+89 627 / -90 183
	Hömgkreuz	688	1:05	2,8	+339 / -0	2:25	8,7	+339 / -361	679:00	1 946	+89 966 / -90 183
	Jamng	765	0:15	0,8	+77 / -0	2:40	9,5	+416 / -361	679:15	1 947	+90 043 / -90 183
	St Lorenzen	924	0:40	2,2	+159 / -0	3:20	11,7	+575 / -361	679:55	1 949	+90 202 / -90 183
	Rechenberger	1 108	0:35	1,2	+184 / -0	3:55	12,9	+759 / -361	680:30	1 950	+90 386 / -90 183
	Weintrattl	1 430	1:00	2,1	+322 / -0	4:55	15,0	+1 081 / -361	681:30	1 952	+90 708 / -90 183
94	Höllgraben	1 096	0:45	3,0	+0 / -334	5:40	18,0	+1 081 / -695	682:15	1 955	+90 708 / -90 517
	Stausee Soboth	1 011	0:25	1,7	+0 / -85	6:05	19,7	+1 081 / -780	682:40	1 957	+90 708 / -90 602
	Karnitschnig	1 040	0:35	2,2	+29 / -0	6:40	21,9	+1 110 / -780	683:15	1 959	+90 737 / -90 602
	Kapp	1 017	0:25	1,8	+0 / -23	7:05	23,7	+1 110 / -803	683:40	1 961	+90 737 / -90 625
	Soboth	1 065	0:15	0,9	+48 / -0	7:20	24,6	+1 158 / -803	683:55	1 962	+90 785 / -90 625
	Untersoboth	908	0:25	1,7	+0 / -157	0:25	1,7	+0 / -157	684:20	1 964	+90 785 / -90 782
	Poppering	800	0:25	2,0	+0 / -108	0:50	3,7	+0 / -265	684:45	1 966	+90 785 / -90 890
	Krummbach	663	0:15	0,8	+0 / -137	1:05	4,5	+0 / -402	685:00	1 966	+90 785 / -91 027
	Rotwein	924	0:50	2,2	+261 / -0	1:55	6,7	+261 / -402	685:50	1 969	+91 046 / -91 027
	Puschnigg	991	0:35	2,3	+67 / -0	2:30	9,0	+328 / -402	686:25	1 971	+91 113 / -91 027
95	St Lorenzen	924	0:40	3,0	+0 / -67	3:10	12,0	+328 / -469	687:05	1 974	+91 113 / -91 094
	Col Radl	664	1:00	4,5	+0 / -260	4:10	16,5	+328 / -729	688:05	1 978	+91 113 / -91 354
	Bachholz	541	0:20	1,5	+0 / -123	4:30	18,0	+328 / -852	688:25	1 980	+91 113 / -91 477
	Stammerggbach	516	0:30	2,1	+0 / -25	5:00	20,1	+328 / -877	688:55	1 982	+91 113 / -91 502
	Pratter	538	0:20	1,4	+22 / -0	5:20	21,5	+350 / -877	689:15	1 983	+91 135 / -91 502

TRANSALPINE 2006

Jour Pays	Etapas R : restaurant / C : commerce	Altitude [m]	ETAPE			JOUR			TOTAL		
			Temps [h]	Distance [km]	Dénivelé [m]	Temps [h]	Distance [km]	Dénivelé [m]	Temps [h]	Distance [km]	Dénivelé [m]
97	Sterlegg	453	0:15	1,2	+0 / -85	5:35	22,7	+350 / -962	689:30	1 985	+91 135 / -91 587
	Elbliswald	361	0:20	1,5	+0 / -92	5:55	24,2	+350 / -1 054	689:50	1 986	+91 135 / -91 679
	Aichberg	466	0:45	2,9	+105 / -0	6:40	27,1	+455 / -1 054	690:35	1 989	+91 240 / -91 679
	Wenzl	520	0:25	1,4	+54 / -0	7:05	28,5	+509 / -1 054	691:00	1 990	+91 294 / -91 679
	Chapel de Hoowitz	651	0:40	2,1	+131 / -0	0:40	2,1	+131 / -0	691:40	1 992	+91 425 / -91 679
	St Oswald	747	1:15	4,8	+96 / -0	1:55	6,9	+227 / -0	692:55	1 997	+91 521 / -91 679
	Jummernigg	756	0:25	1,6	+9 / -0	2:20	8,5	+236 / -0	693:20	1 999	+91 530 / -91 679
	St Katharina in der Wiel	884	0:30	1,4	+128 / -0	2:50	9,9	+364 / -0	693:50	2 000	+91 658 / -91 679
	Jägerwit	1 297	1:25	4,0	+413 / -0	4:15	13,9	+777 / -0	695:15	2 004	+92 071 / -91 679
	Refuge Schwanberger-Brendl	1 566	1:05	3,5	+269 / -0	5:20	17,4	+1 046 / -0	696:20	2 008	+92 340 / -91 679
98	Glitzelsen	1 828	1:15	4,3	+262 / -0	6:35	21,7	+1 308 / -0	697:35	2 012	+92 602 / -91 679
	Kl. Frauenkogel	1 861	0:20	1,3	+33 / -0	6:55	23,0	+1 341 / -0	697:55	2 013	+92 635 / -91 679
	Ochsenstein	1 987	0:30	1,7	+126 / -0	7:25	24,7	+1 467 / -0	698:25	2 015	+92 761 / -91 679
	Refuge Koralpenhaus	1 960	0:40	3,0	+0 / -27	0:40	3,0	+0 / -27	699:05	2 018	+92 761 / -91 706
	Gr. Speikkogel	2 140	0:25	1,2	+180 / -0	1:05	4,2	+180 / -27	699:30	2 019	+92 941 / -91 706
	Seespiz	2 066	0:20	0,8	+0 / -74	1:25	5,0	+180 / -101	699:50	2 020	+92 941 / -91 780
	Hüernerstütze	1 989	0:30	2,0	+0 / -77	1:55	7,0	+180 / -178	700:20	2 022	+92 941 / -91 857
	Weinebene	1 726	1:20	4,4	+0 / -263	3:15	11,4	+180 / -441	701:40	2 026	+92 941 / -92 120
	Weberkogel	1 805	0:50	2,9	+79 / -0	4:05	14,3	+259 / -441	702:30	2 029	+93 020 / -92 120
	Wildbassattel	1 609	0:25	1,3	+0 / -196	4:30	15,6	+259 / -637	702:55	2 031	+93 020 / -92 316
99	Refuge Stoffh	1 424	1:10	3,8	+0 / -185	5:40	19,4	+259 / -822	704:05	2 034	+93 020 / -92 501
	Hebalm	1 294	1:05	4,9	+0 / -130	6:45	24,3	+259 / -952	705:10	2 039	+93 020 / -92 631
	Hacker	1 118	0:30	2,0	+0 / -176	7:15	26,3	+259 / -1 128	705:40	2 041	+93 020 / -92 807
	Pack	1 116	1:30	4,9	+0 / -2	1:30	4,9	+0 / -2	707:10	2 046	+93 020 / -92 809
	Refuge Knödel	1 418	1:30	4,4	+302 / -0	3:00	9,3	+302 / -2	708:40	2 051	+93 322 / -92 809
	Refuge Bernstein	1 559	0:40	2,4	+141 / -0	3:40	11,7	+443 / -2	709:20	2 053	+93 463 / -92 809
	Hirschegger Alm	1 733	0:45	2,4	+174 / -0	4:25	14,1	+617 / -2	710:05	2 055	+93 637 / -92 809
	Peterer Sattel	1 745	1:30	6,3	+12 / -0	5:55	20,4	+629 / -2	711:35	2 062	+93 649 / -92 809
	Refuge Salzsteghaus	1 543	1:00	3,5	+0 / -202	6:55	23,9	+629 / -204	712:35	2 065	+93 649 / -93 011
	Refuge Alte Almhaus	1 650	1:15	6,5	+107 / -0	1:15	6,5	+107 / -0	713:50	2 072	+93 756 / -93 011
100	Gabel	1 547	0:45	3,2	+0 / -103	2:00	9,7	+107 / -103	714:35	2 075	+93 756 / -93 114
	Wimpfenalm	1 517	0:20	1,6	+0 / -30	2:20	11,3	+107 / -133	714:55	2 077	+93 756 / -93 144
	Refuge Koaser	1 477	0:35	2,6	+0 / -40	2:55	13,9	+107 / -173	715:30	2 079	+93 756 / -93 184
	Turneralm	1 504	0:35	2,4	+27 / -0	3:30	16,3	+134 / -173	716:05	2 082	+93 783 / -93 184
	Steinplan	1 670	1:00	3,7	+166 / -0	4:30	20,0	+300 / -173	717:05	2 085	+93 949 / -93 184
	Refuge Jobstbauer	1 354	0:40	2,6	+0 / -316	5:10	22,6	+300 / -489	717:45	2 088	+93 949 / -93 500
	Refuge Watznbacher	1 230	0:15	1,1	+0 / -124	5:25	23,7	+300 / -613	718:00	2 089	+93 949 / -93 624
	Chapel de Lenzenalm	1 100	0:35	2,7	+0 / -130	6:00	26,4	+300 / -743	718:35	2 092	+93 949 / -93 754
	Rachau	760	0:45	2,6	+0 / -340	6:45	29,0	+300 / -1 083	719:20	2 094	+93 949 / -94 094
	Gobernitzberg	870	1:10	4,4	+110 / -0	1:10	4,4	+110 / -0	720:30	2 099	+94 059 / -94 094
101	Gobernitz	624	0:30	1,6	+0 / -246	1:40	6,0	+110 / -246	721:00	2 100	+94 059 / -94 340
	knittelfeld	643	0:25	1,6	+19 / -0	2:05	7,6	+129 / -246	721:25	2 102	+94 078 / -94 340
	Böcksteiner	810	0:45	3,2	+167 / -0	2:50	10,8	+296 / -246	722:10	2 105	+94 245 / -94 340
	Tremmelberg	1 194	1:10	2,4	+384 / -0	4:00	13,2	+680 / -246	723:20	2 107	+94 629 / -94 340
	Kalvarienkirche	1 192	0:10	0,6	+0 / -2	4:10	13,8	+680 / -248	723:30	2 108	+94 629 / -94 342

TRANSALPINE 2006

Jour Pays	Etapas R : restaurant / C : commerce	Altitude [m]	ETAPE			JOUR			TOTAL		
			Temps [h]	Distance [km]	Dénivelé [m]	Temps [h]	Distance [km]	Dénivelé [m]	Temps [h]	Distance [km]	Dénivelé [m]
	 <b>Seckau</b>	843	0:50	3,3	+0 / -349	5:00	17,1	+680 / -597	724:20	2 111	+94 629 / -94 691
	 Moar	828	0:45	3,3	+0 / -15	5:45	20,4	+680 / -612	725:05	2 115	+94 629 / -94 706
	 Kielbein	887	0:25	1,4	-59 / -0	6:10	21,8	+739 / -612	725:30	2 116	+94 688 / -94 706
	 Braunwirt	796	0:10	0,8	+0 / -91	6:20	22,6	+739 / -703	725:40	2 117	+94 688 / -94 797
	 Ingering II	861	0:55	3,5	+65 / -0	7:15	26,1	+804 / -703	726:35	2 120	+94 753 / -94 797
	 Praterbücke	976	0:40	2,4	+115 / -0	0:40	2,4	+115 / -0	727:15	2 123	+94 868 / -94 797
	 eh. Wh. Ingering	1 156	1:25	5,2	+180 / -0	2:05	7,6	+295 / -0	728:40	2 128	+95 048 / -94 797
	 Ingeringsee	1 121	0:30	2,2	+0 / -35	2:35	9,8	+295 / -35	729:10	2 130	+95 048 / -94 832
	 Jhft. Hinteralm	1 218	1:35	4,8	+97 / -0	4:10	14,6	+392 / -35	730:45	2 135	+95 145 / -94 832
102	 Kettenörl	1 864	1:05	2,7	+646 / -0	5:15	17,3	+1 038 / -35	731:50	2 138	+95 791 / -94 832
	 Kettenalalm	1 564	0:30	1,1	+0 / -300	5:45	18,4	+1 038 / -335	732:20	2 139	+95 791 / -95 132
	 Bergerhube	1 198	0:45	2,9	+0 / -366	6:30	21,3	+1 038 / -701	733:05	2 142	+95 791 / -95 498
	 Seyfried	1 117	0:50	3,5	+0 / -81	7:20	24,8	+1 038 / -782	733:55	2 145	+95 791 / -95 579
	 Ghf. Braun	1 104	0:25	1,8	+0 / -13	7:45	26,6	+1 038 / -795	734:20	2 147	+95 791 / -95 592
103			7:10	21,0	+940 / -940	7:10	21,0	+940 / -940	741:30	2 168	+96 731 / -96 532
104			7:10	21,0	+940 / -940	7:10	21,0	+940 / -940	748:40	2 189	+97 671 / -97 472
105			7:10	21,0	+940 / -940	7:10	21,0	+940 / -940	755:50	2 210	+98 611 / -98 412
106			7:10	21,0	+940 / -940	7:10	21,0	+940 / -940	763:00	2 231	+99 551 / -99 352
107	<i>non déterminé</i>		7:10	21,0	+940 / -940	7:10	21,0	+940 / -940	770:10	2 252	+100 491 / -100 292
108			7:10	21,0	+940 / -940	7:10	21,0	+940 / -940	777:20	2 273	+101 431 / -101 232
109			7:10	21,0	+940 / -940	7:10	21,0	+940 / -940	784:30	2 294	+102 371 / -102 172
110			7:10	21,0	+940 / -940	7:10	21,0	+940 / -940	791:40	2 315	+103 311 / -103 112
111			7:10	21,0	+940 / -940	7:10	21,0	+940 / -940	798:50	2 336	+104 251 / -104 052
112			7:10	21,0	+940 / -940	7:10	21,0	+940 / -940	806:00	2 357	+105 191 / -104 992
113	<b>Vienne</b>	165	7:10	21,0	+940 / -940	7:10	21,0	+940 / -940	813:10	2 378	+106 131 / -105 932