

Asnelles-Septembre



# Randonnées

## ASLH 2024



Limousin-Mai

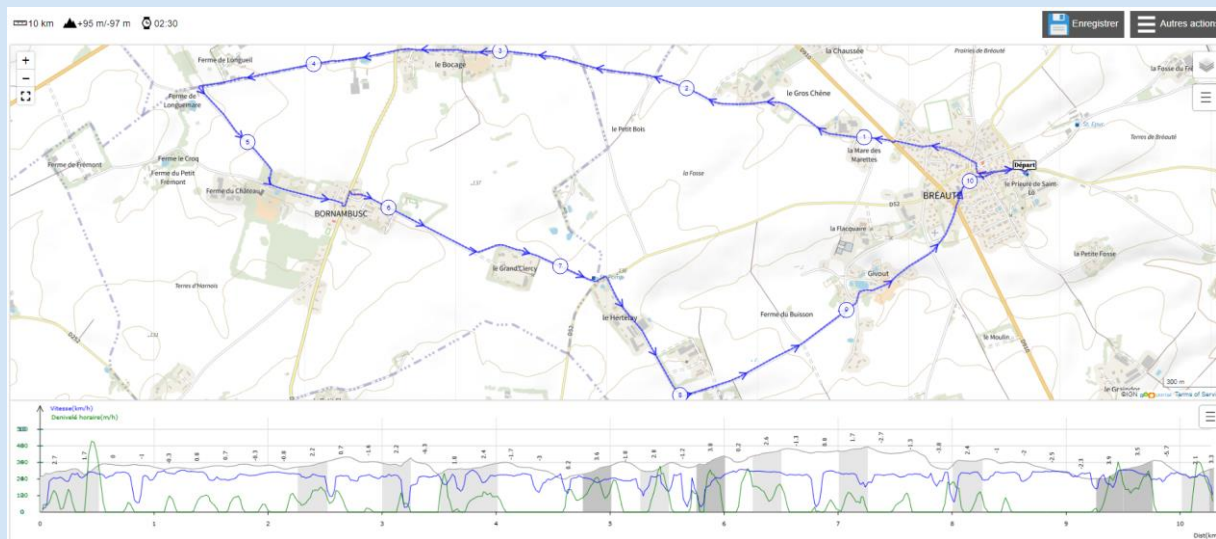
<b>Bréauté</b> .....	Page 4
<b>Turretôt</b> .....	Page 5
<b>St Sauveur D'émalleville</b> .....	Page 6
<b>Mirville</b> .....	Page 7
<b>Gonneville</b> .....	Page 8
<b>Epouville</b> .....	Page 9
<b>Le Havre</b> .....	Page 10
<b>Hermeville</b> .....	Page 11
<b>Gruchet le Valasse</b> .....	Page 12
<b>Cauville</b> .....	Page 13
<b>Cuverville</b> .....	Page 14
<b>St Maclou la Brière</b> .....	Page 15
<b>Ecrainville</b> .....	Page 16
<b>Fécamp</b> .....	Page 17
<b>St Laurent de Brèvedent</b> .....	Page 18
<b>Roquefort</b> .....	Page 19
<b>Hermeville</b> .....	Page 20
<b>Colleville</b> .....	Page 21
<b>Etretat</b> .....	Page 22
<b>La Poterie</b> .....	Page 23
<b>Vaucottes</b> .....	Page 24
<b>Croix-mare</b> .....	Pages 25 & 26
<b>Villainville</b> .....	Page 27
<b>Cauville</b> .....	Page 28
<b>Epouville</b> .....	Page 29
<b>Asnelles-Colleville</b> .....	Pages 30 & 31

<b>Asnelles-Ryes.....</b>	Page 32
<b>Turretôt.....</b>	Page 33
<b>Le Havre.....</b>	Page 34
<b>Montivilliers.....</b>	Page 35
<b>Gonneville.....</b>	Page 36
<b>Bréauté.....</b>	Page 37
<b>Le Havre.....</b>	Page 38
<b>Rouelles.....</b>	Page 39
<b>Hermeville.....</b>	Page 40

Pas de rando le 18/01, le 22/02- reportée au 27/02 suite conditions atmosphériques- Pas de relevé le 2/06 pas de randonnée le 05/09 et 28/11 suite conditions atmosphériques, pas de relevé le 31/10

# Rando du 04/01/24 à Bréauté (Organisateurs :Christian-Lydie)

**Kms parcourus : 10**



## Longueur et nombre de points

10.3 km 711 pts

## Denivelé et altitude

Calculés avec un seuil de 10 mètres et un lissage sur 5 points

95 m 97 m 132 m 98 m 113 m

## Date et durée

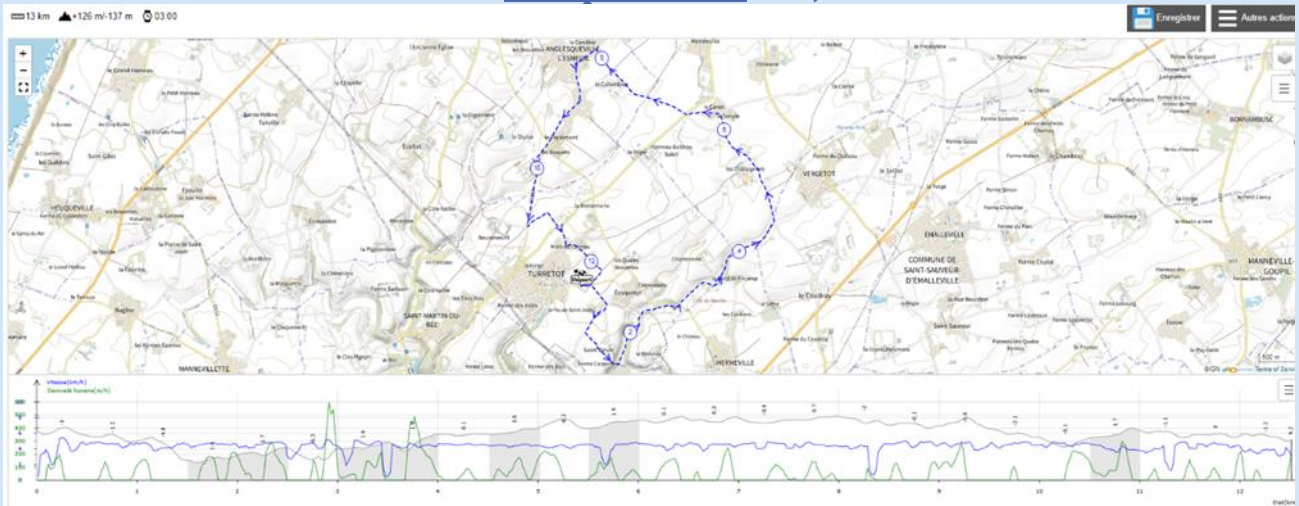
04 janvier 2024 13:46 04 janvier 2024 16:32 02:46:07 02:34:40 00:11:27

## Vitesses et denivelés horaires

4 km/h Masquer x 5.2 km/h au km 6.2 164 m/h 0h18m58s -211 m/h 0h17m42s

km	Temps	Vitesse	Pause
1	15'57"	3.8 km/h	06'13"
2	13'17"	4.5 km/h	
3	14'27"	4.2 km/h	
4	14'44"	4.1 km/h	03'18"
5	15'29"	3.9 km/h	
6	18'45"	3.2 km/h	01'56"
7	15'23"	3.9 km/h	
8	14'04"	4.3 km/h	
9	14'05"	4.3 km/h	
10	14'02"	4.3 km/h	

**Kms parcourus : 12,520**



**Longueur et nombre de points**

12.52 km 821 pts

**Denivelé et altitude**

Calculés avec un seuil de 10 mètres et un lissage sur 5 points



**Date et durée**

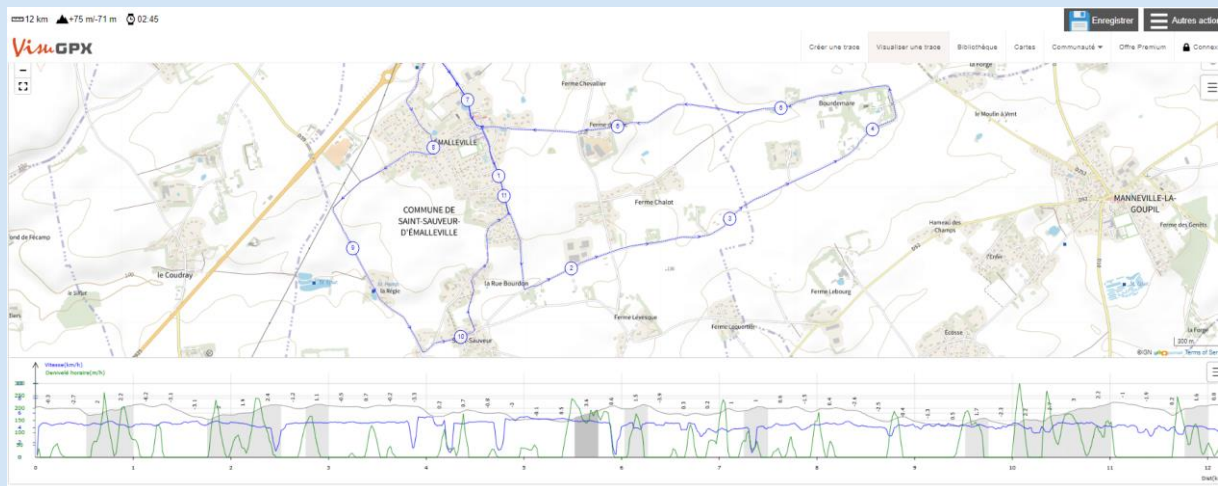
11 janvier 2024 13:37 11 janvier 2024 16:44 03:06:33 02:53:53 00:12:40

**Vitesses et denivelés horaires**


4.3 km/h 5.3 km/h 192 m/h -229 m/h  
 Masquer x au km 0.3 0h20m33s 0h17m45s

km	Temps	Vitesse	Pause
1	14'03"	4.3 km/h	05'18"
2	13'27"	4.5 km/h	
3	13'59"	4.3 km/h	
4	13'46"	4.4 km/h	04'06"
5	13'19"	4.5 km/h	
6	14'21"	4.2 km/h	
7	13'35"	4.4 km/h	
8	13'21"	4.5 km/h	
9	13'15"	4.5 km/h	03'16"
10	13'19"	4.5 km/h	
11	13'54"	4.3 km/h	
12	15'08"	4 km/h	

**Kms parcourus : 12**



**Longueur et nombre de points**






 12.12 km  745 pts

**Denivelé et altitude**


Calculés avec un seuil de 10 mètres et un lissage sur 5 points

 74 m  72 m  131 m  105 m  120 m

**Date et durée**

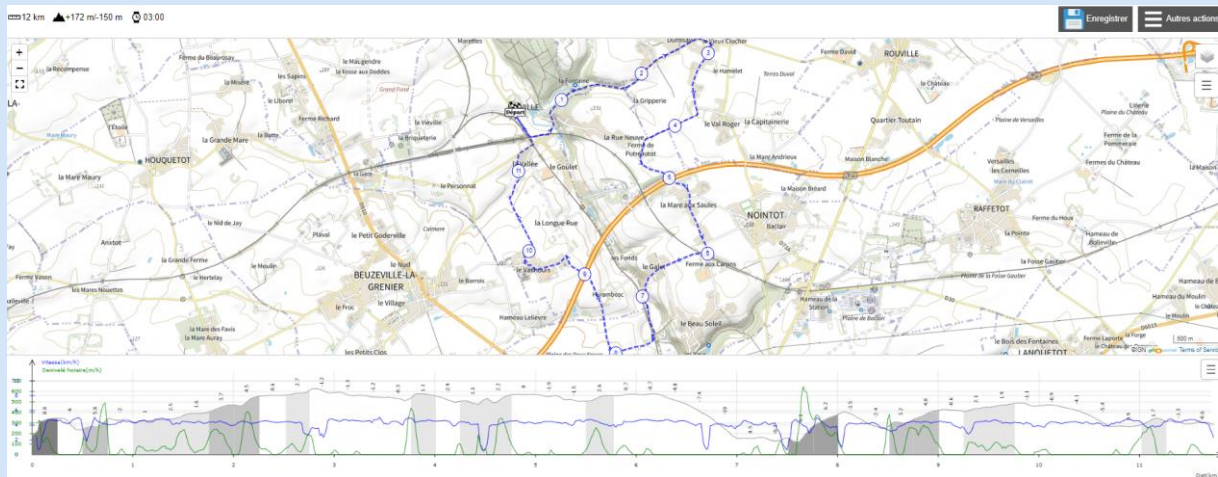
 25 janvier 2024 13:39  25 janvier 2024 16:43  03:03:33  02:50:57  00:12:36

**Vitesses et denivelés horaires**

 4.3 km/h  5.4 km/h  154 m/h  -149 m/h

km	Temps	Vitesse	Pause
1	13'08"	4.6 km/h	04'55"
2	13'01"	4.6 km/h	
3	15'23"	3.9 km/h	
4	13'26"	4.5 km/h	
5	14'12"	4.2 km/h	02'45"
6	12'38"	4.7 km/h	02'55"
7	14'37"	4.1 km/h	
8	14'36"	4.1 km/h	02'01"
9	14'11"	4.2 km/h	
10	14'10"	4.2 km/h	
11	14'13"	4.2 km/h	
12	15'26"	3.9 km/h	

**Kms parcourus : 12**



**Longueur et nombre de points**

11.74 km 731 pts

**Denivelé et altitude**

Calculés avec un seuil de 10 mètres et un lissage sur 5 points

172 m 150 m 135 m 66 m 105 m

**Date et durée**

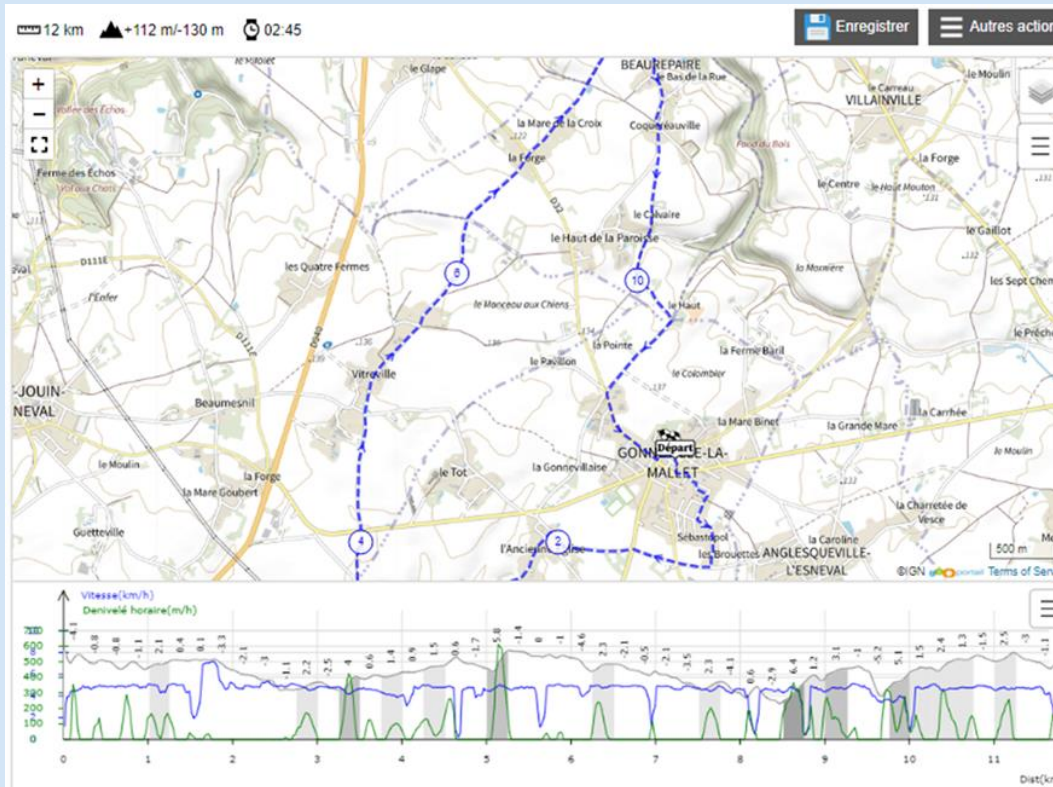
01 février 2024 13:57 01 février 2024 16:55 02:58:48 02:52:31 00:06:17

**Vitesses et denivelés horaires**

4.1 km/h Masquer x 4.9 km/h au km 0.6 228 m/h 0h33m19s -252 m/h 0h26m24s

km	Temps	Vitesse	Pause
1	15'14"	3.9 km/h	01'43"
2	13'32"	4.4 km/h	
3	14'50"	4 km/h	
4	13'11"	4.5 km/h	
5	15'49"	3.8 km/h	02'21"
6	13'50"	4.3 km/h	
7	13'48"	4.4 km/h	02'13"
8	17'19"	3.5 km/h	
9	15'54"	3.8 km/h	
10	14'34"	4.1 km/h	
11	13'56"	4.3 km/h	

### Kms parcourus : 12



#### Longueur et nombre de points

11.71 km 896 pts

#### Denivelé et altitude

Calculés avec un seuil de 10 mètres et un lissage sur 5 points



#### Date et durée

08 février 2024 13:46 08 février 2024 16:37 02:50:57 02:39:24 00:11:33

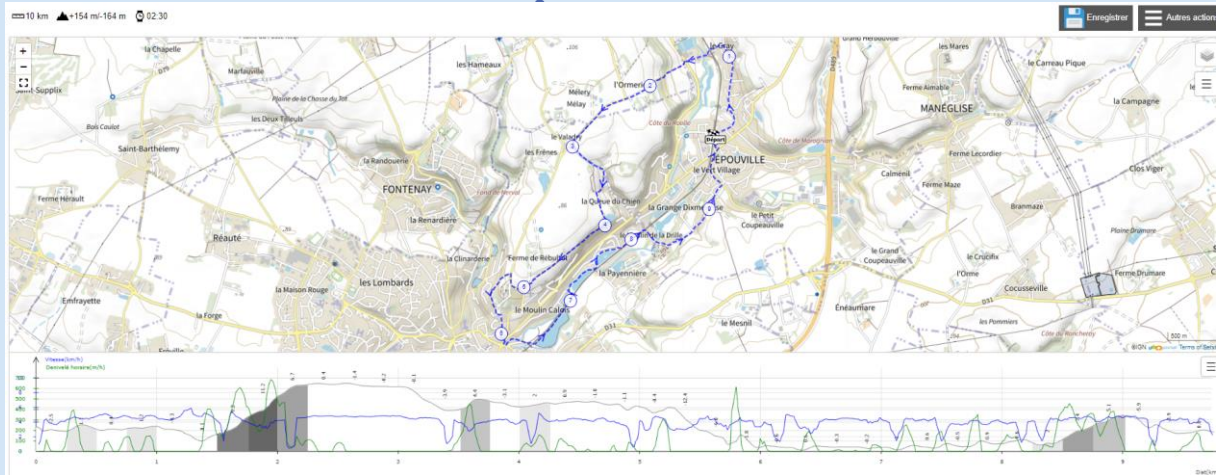
#### Vitesses et denivelés horaires

4.4 km/h Masquer x 7 km/h au km 1.7 205 m/h 0h21m35s -203 m/h 0h18m08s

km	Temps	Vitesse	Pause
1	13:41"	4.4 km/h	
2	12:28"	4.8 km/h	
3	12:17"	4.9 km/h	
4	13:25"	4.5 km/h	
5	13:00"	4.6 km/h	06:08"
6	14:04"	4.3 km/h	
7	13:25"	4.5 km/h	
8	12:47"	4.7 km/h	
9	16:10"	3.7 km/h	05:25"
10	14:47"	4.1 km/h	
11	13:49"	4.3 km/h	



**Kms parcourus : 10**



**Longueur et nombre de points**

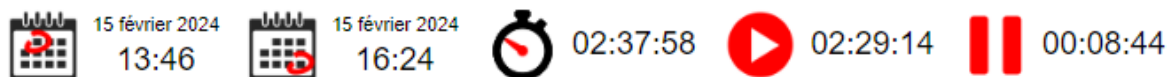
9.76 km 663 pts

**Denivelé et altitude**

Calculés avec un seuil de 10 mètres et un lissage sur 5 points



**Date et durée**

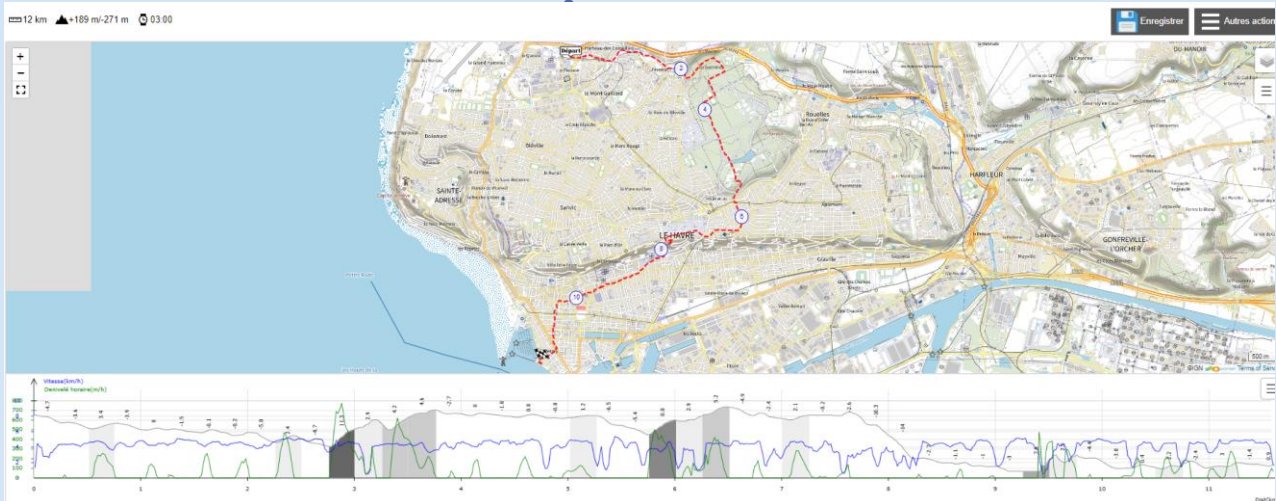


**Vitesses et denivelés horaires**



km	Temps	Vitesse	Pause
1	15'12"	3.9 km/h	
2	14'18"	4.2 km/h	
3	12'26"	4.8 km/h	05'09"
4	16'02"	3.7 km/h	
5	15'15"	3.9 km/h	02'07"
6	16'07"	3.7 km/h	
7	16'08"	3.7 km/h	
8	16'34"	3.6 km/h	
9	16'05"	3.7 km/h	

**Kms parcourus : 12**



**Longueur et nombre de points**

11.61 km 854 pts

**Denivelé et altitude**

Calculés avec un seuil de 10 mètres et un lissage sur 5 points



**Date et durée**

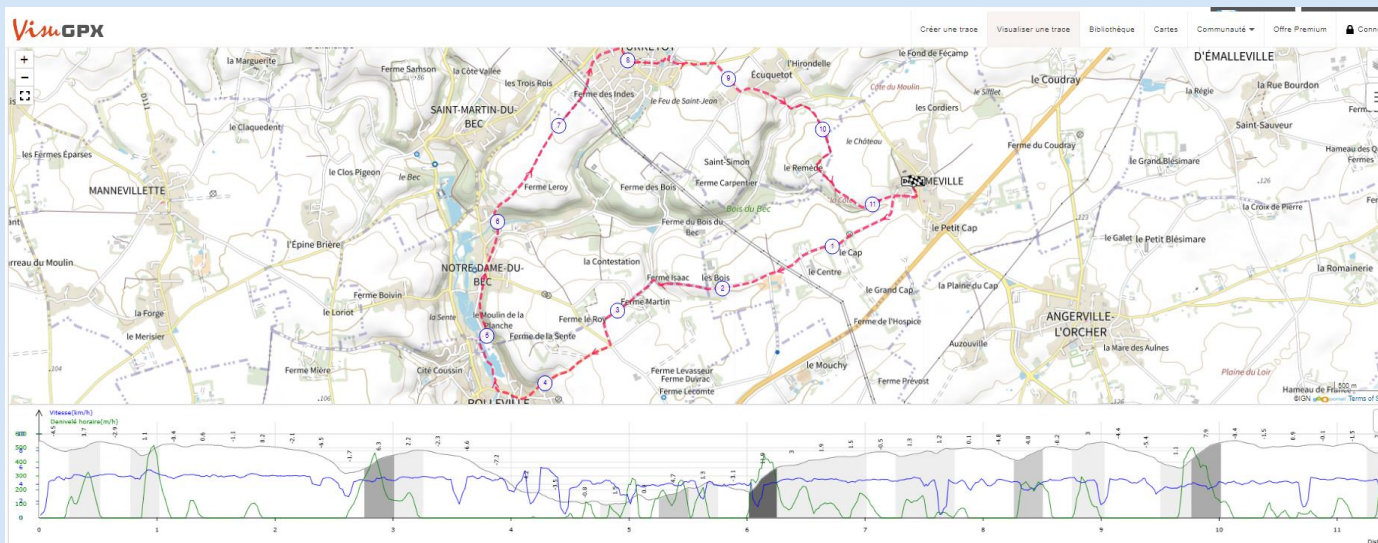
27 février 2024 14:55 27 février 2024 18:05 03:10:11 03:00:29 00:09:42

**Vitesses et denivelés horaires**

3.9 km/h Masquer x 5.2 km/h au km 5.5 203 m/h 0h34m14s -232 m/h 0h50m42s

km	Temps	Vitesse	Pause
1	15'36"	3.8 km/h	
2	13'14"	4.5 km/h	
3	13'18"	4.5 km/h	
4	14'35"	4.1 km/h	03'45"
5	14'44"	4.1 km/h	
6	15'22"	3.9 km/h	01'19"
7	18'41"	3.2 km/h	
8	16'36"	3.6 km/h	02'43"
9	16'49"	3.6 km/h	
10	17'34"	3.4 km/h	01'55"
11	15'14"	3.9 km/h	

**Kms parcourus : 11,430**



### Longueur et nombre de points

11.43 km 737 pts

### Denivelé et altitude

Calculés avec un seuil de 10 mètres et un lissage sur 5 points

184 m 199 m 104 m 29 m 80 m

### Date et durée

29 février 2024 13:27 29 février 2024 16:23 02:56:15 02:42:36 00:13:39

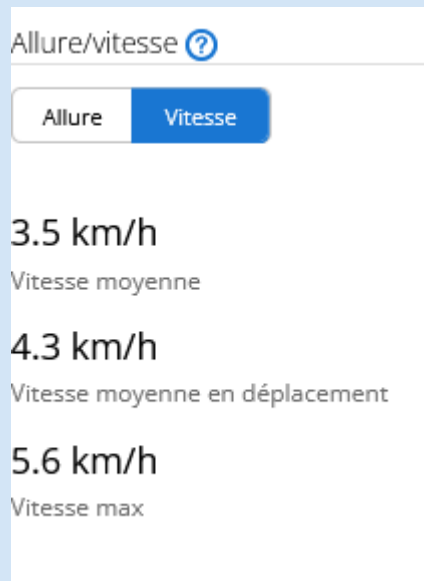
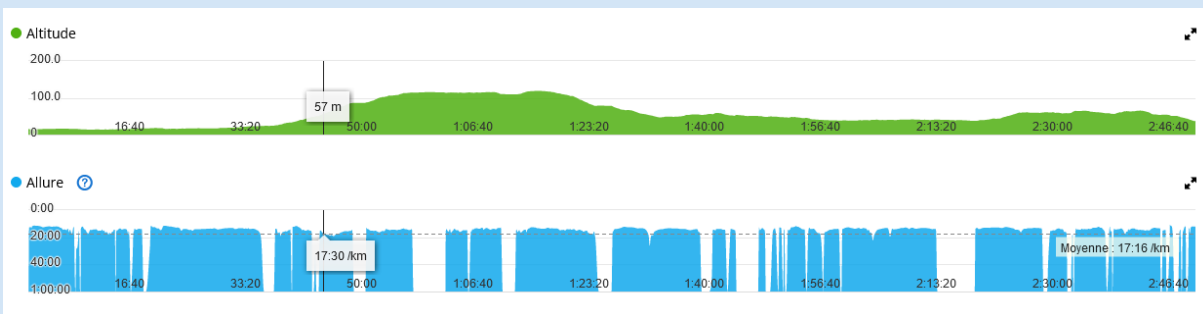
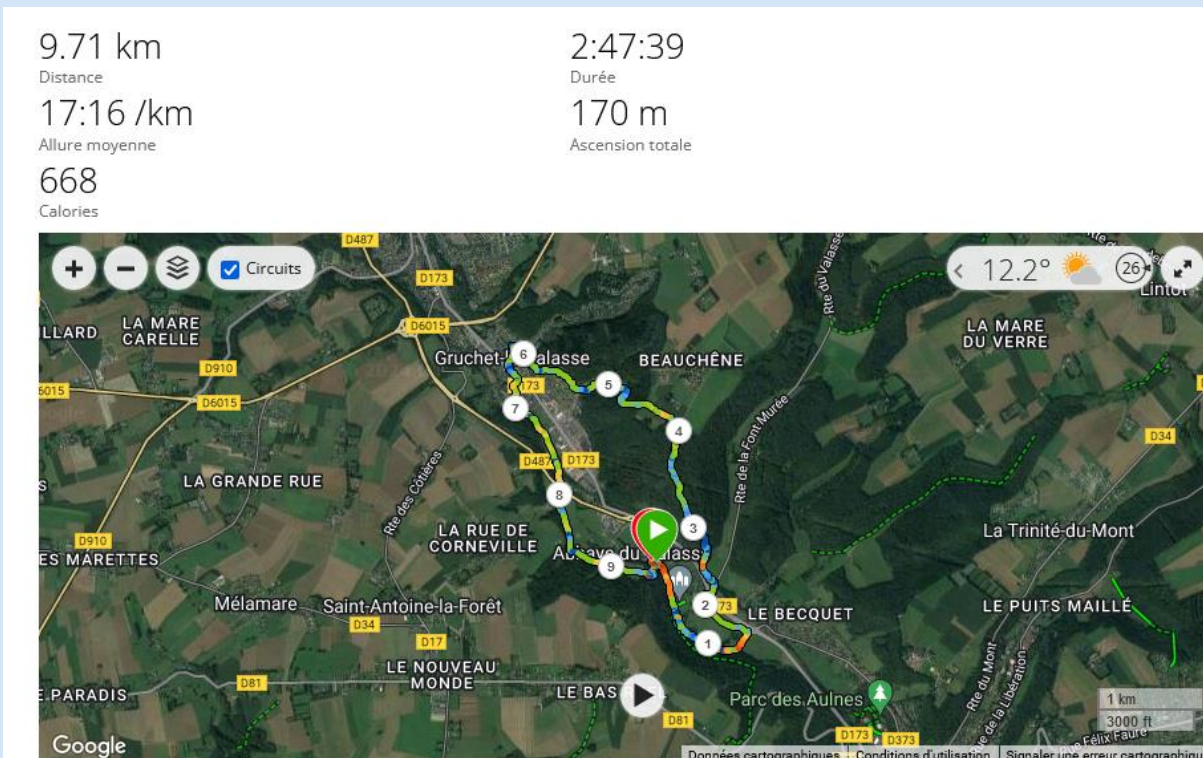
### Vitesses et denivelés horaires

4.2 km/h Masquer x 6 km/h MAX au km 4.3 215 m/h 0h37m09s -260 m/h 0h33m41s

km	Temps	Vitesse	Pause
1	11'41"	5.1 km/h	07'29"
2	11'58"	5 km/h	
3	13'48"	4.3 km/h	
4	14'03"	4.3 km/h	
5	15'08"	4 km/h	02'47"
6	15'44"	3.8 km/h	
7	14'37"	4.1 km/h	
8	13'53"	4.3 km/h	03'23"
9	15'15"	3.9 km/h	
10	15'05"	4 km/h	
11	15'05"	4 km/h	

**Kms parcourus : 9,720**

Trace GPX fournie par Pascal



**Kms parcourus : 11**



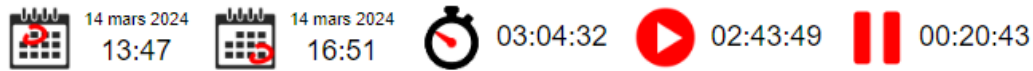
10.9 km 774 pts

**Denivelé et altitude**

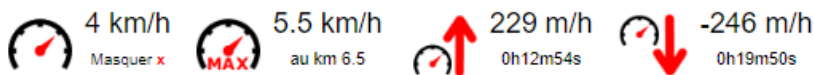
Calculés avec un seuil de 10 mètres et un lissage sur 5 points



**Date et durée**

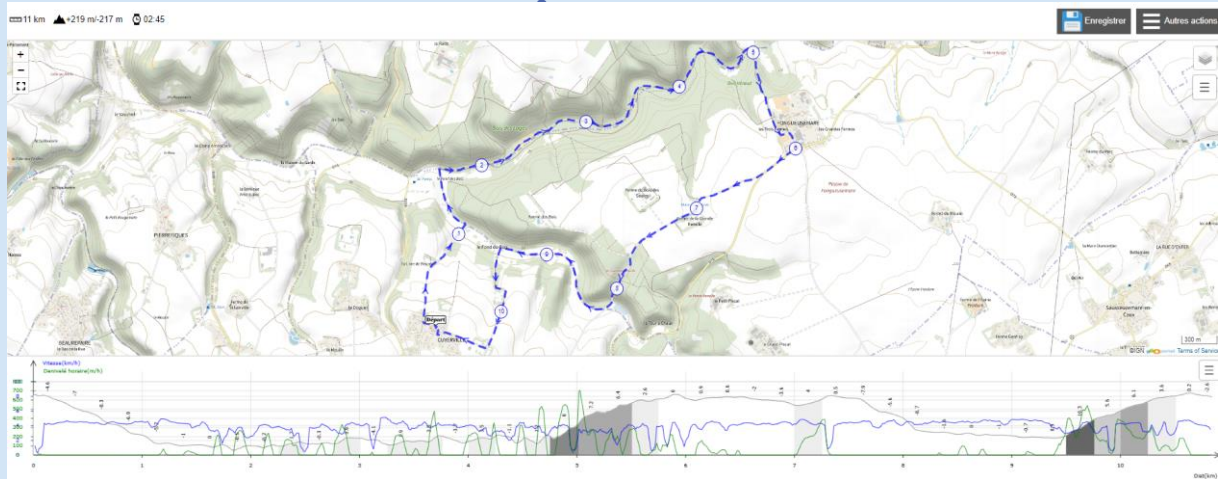


**Vitesses et denivelés horaires**



km	Temps	Vitesse	Pause
1	13'22"	4.5 km/h	12'48"
2	19'43"	3 km/h	
3	15'59"	3.8 km/h	02'27"
4	14'58"	4 km/h	
5	14'27"	4.2 km/h	
6	15'32"	3.9 km/h	02'23"
7	14'25"	4.2 km/h	
8	13'31"	4.4 km/h	03'05"
9	13'30"	4.4 km/h	
10	13'33"	4.4 km/h	

**Kms parcourus : 11**



**Longueur et nombre de points**

10.84 km 739 pts

**Denivelé et altitude**

Calculés avec un seuil de 10 mètres et un lissage sur 5 points

219 m 218 m 121 m 27 m 71 m

**Date et durée**

21 mars 2024 13:52 21 mars 2024 16:58 03:06:24 02:50:36 00:15:48

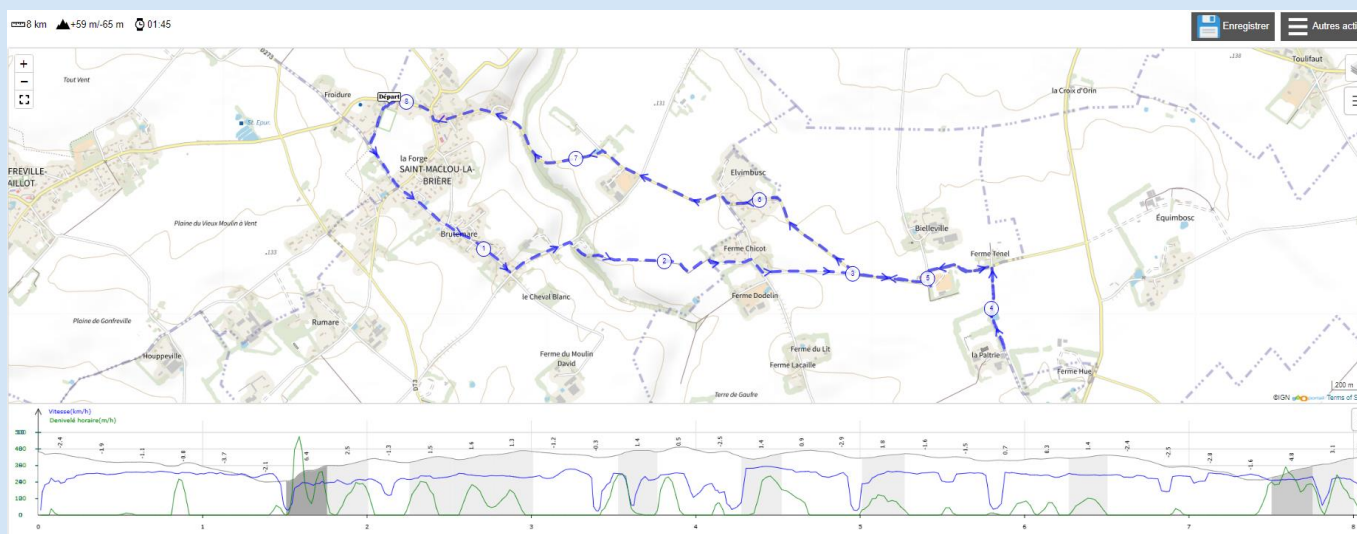
**Vitesses et denivelés horaires**

3.8 km/h 4.9 km/h 232 m/h -254 m/h  
 Masquer x au km 1.2 0h40m32s 0h35m21s

km	Temps	Vitesse	Pause
1	14'17"	4.2 km/h	04'34"
2	16'20"	3.7 km/h	
3	16'23"	3.7 km/h	03'06"
4	15'47"	3.8 km/h	
5	17'17"	3.5 km/h	02'48"
6	19'06"	3.1 km/h	02'23"
7	14'23"	4.2 km/h	
8	15'33"	3.9 km/h	
9	13'24"	4.5 km/h	
10	15'01"	4 km/h	02'57"

**Kms parcourus : 8**

Marche écourtée suite mauvais temps



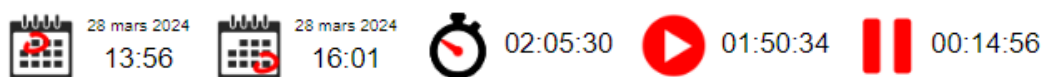
8.08 km 508 pts

**Denivelé et altitude**

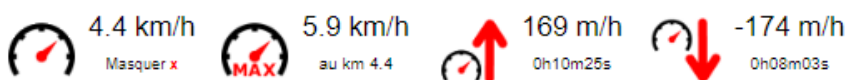
Calculés avec un seuil de 10 mètres et un lissage sur 5 points



**Date et durée**



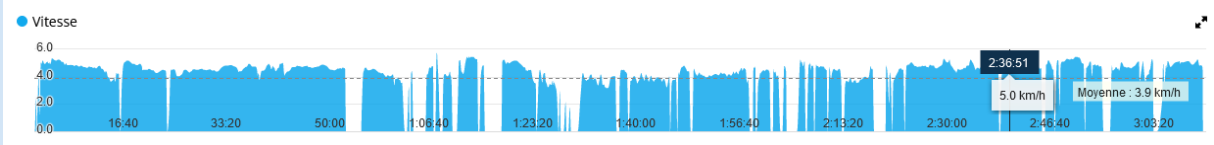
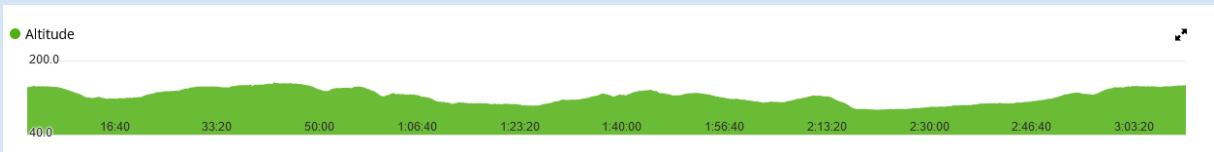
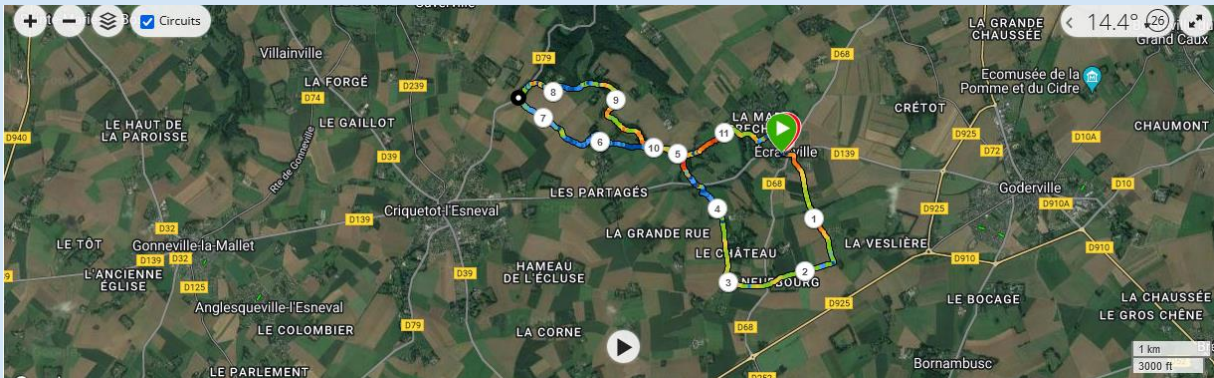
**Vitesses et denivelés horaires**



km	Temps	Vitesse	Pause
1	12'17"	4.9 km/h	02'23"
2	13'58"	4.3 km/h	02'15"
3	13'49"	4.3 km/h	
4	14'39"	4.1 km/h	02'43"
5	15'03"	4 km/h	03'18"
6	12'08"	4.9 km/h	03'19"
7	13'11"	4.5 km/h	
8	14'21"	4.2 km/h	

**Kms parcourus : 12,190**

Relevé effectué par Pascal



Circuits ▲	Durée	Temps cumulé	Distance
1	12:48	12:48	1.00
2	13:34	26:22	1.00
3	13:01	39:23	1.00
4	15:29	54:53	1.00
5	20:33	1:15:25	1.00
6	17:40	1:33:06	1.00
7	15:57	1:49:03	1.00
8	18:16	2:07:18	1.00
9	16:38	2:23:56	1.00
10	12:49	2:36:45	1.00
11	12:58	2:49:43	1.00
12	15:48	3:05:32	1.00
13	2:56.6	3:08:28	0.19
<b>Récapitulatif</b>	<b>3:08:28</b>	<b>3:08:28</b>	<b>12.19</b>

Allure/vitesse ?

Allure **Vitesse**

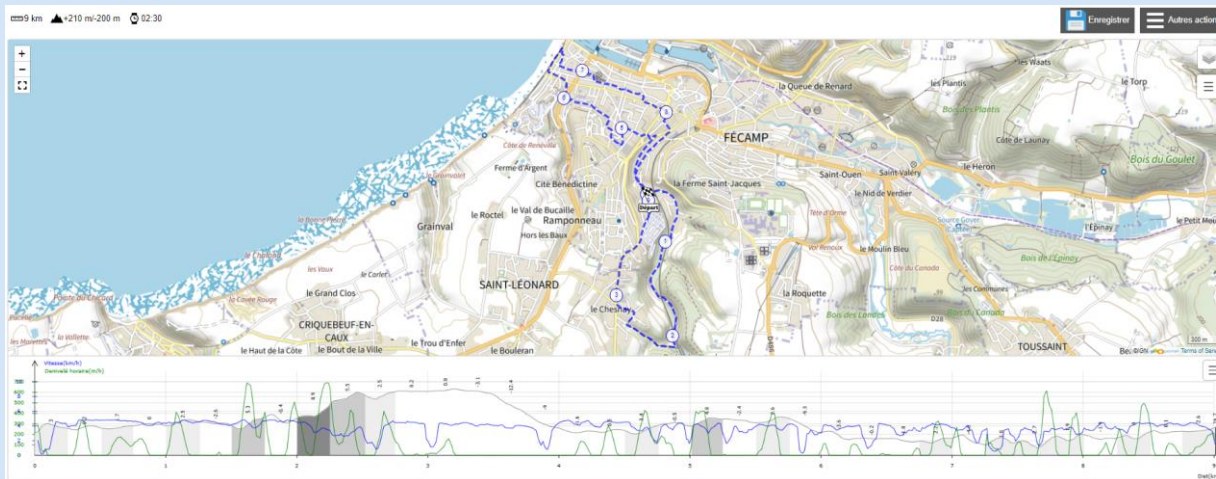
**3.9 km/h**  
Vitesse moyenne

**4.6 km/h**  
Vitesse moyenne en déplacement

**5.7 km/h**  
Vitesse max



**Kms parcourus : 9**



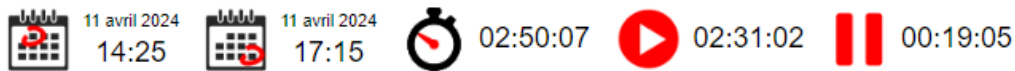
9.01 km 747 pts

**Denivelé et altitude**

Calculés avec un seuil de 10 mètres et un lissage sur 5 points



**Date et durée**



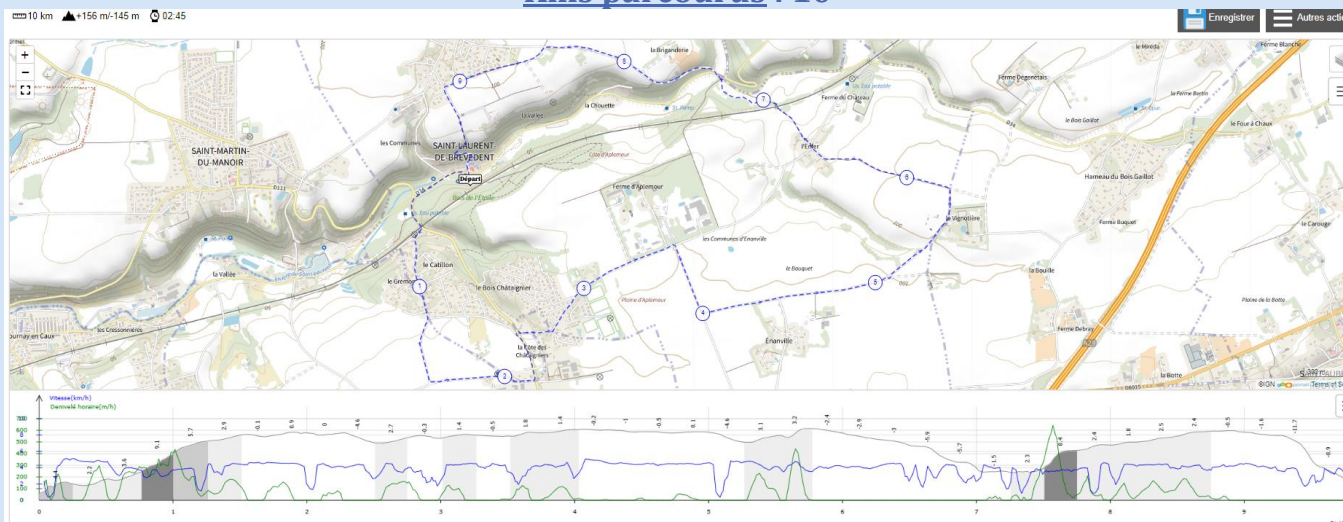
**Vitesses et denivelés horaires**



km	Temps	Vitesse	Pause
1	17'09"	3.5 km/h	08'02"
2	13'22"	4.5 km/h	
3	16'51"	3.6 km/h	01'42"
4	17'12"	3.5 km/h	01'22"
5	15'47"	3.8 km/h	
6	16'53"	3.6 km/h	04'18"
7	17'43"	3.4 km/h	
8	20'41"	2.9 km/h	03'19"
9	15'13"	3.9 km/h	

# Rando du 18/04/24 à St Laurent de Brèvedent (Organisateurs : Elisabeth-Michel)

## Kms parcourus : 10



### Longueur et nombre de points

9.79 km 728 pts

### Denivelé et altitude

Calculés avec un seuil de 10 mètres et un lissage sur 5 points

156 m 146 m 100 m 23 m 80 m

### Date et durée

18 avril 2024 14:19 18 avril 2024 17:08 02:48:26 02:38:40 00:09:46

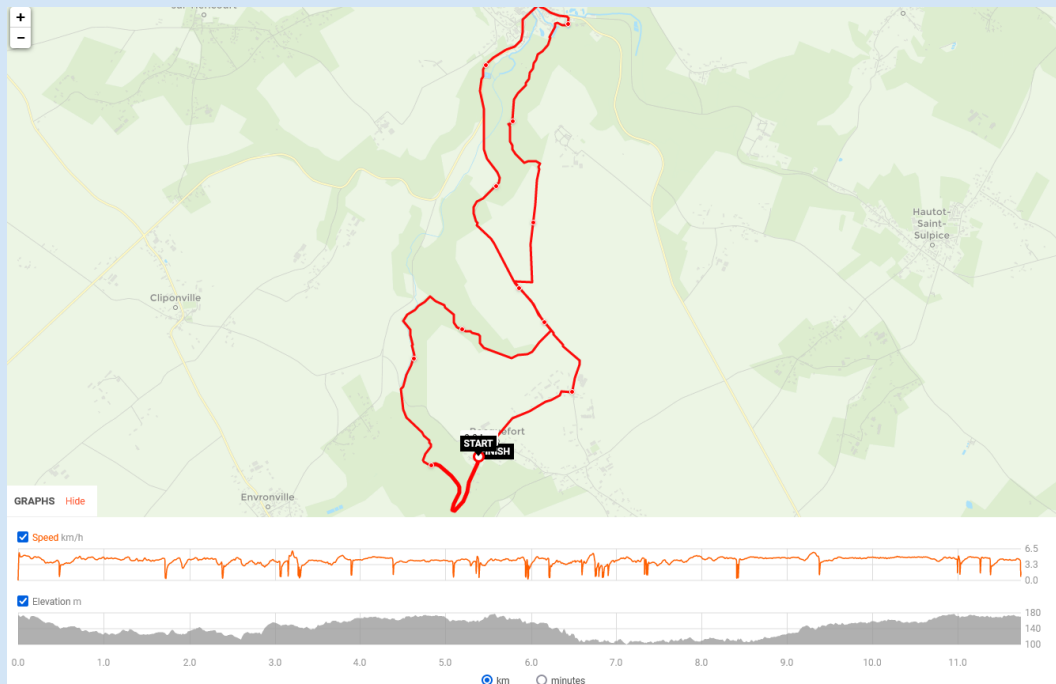
### Vitesses et denivelés horaires

3.7 km/h Masquer x 5 km/h au km 4.1 190 m/h 0h30m40s -216 m/h 0h31m25s

km	Temps	Vitesse	Pause
1	16'35"	3.6 km/h	04'12"
2	15'49"	3.8 km/h	
3	17'37"	3.4 km/h	
4	15'32"	3.9 km/h	
5	13'11"	4.6 km/h	
6	15'15"	3.9 km/h	03'11"
7	16'56"	3.5 km/h	
8	18'10"	3.3 km/h	02'23"
9	14'56"	4 km/h	

**Kms parcourus : 11,750**

Fichier gpx relevé par Michel



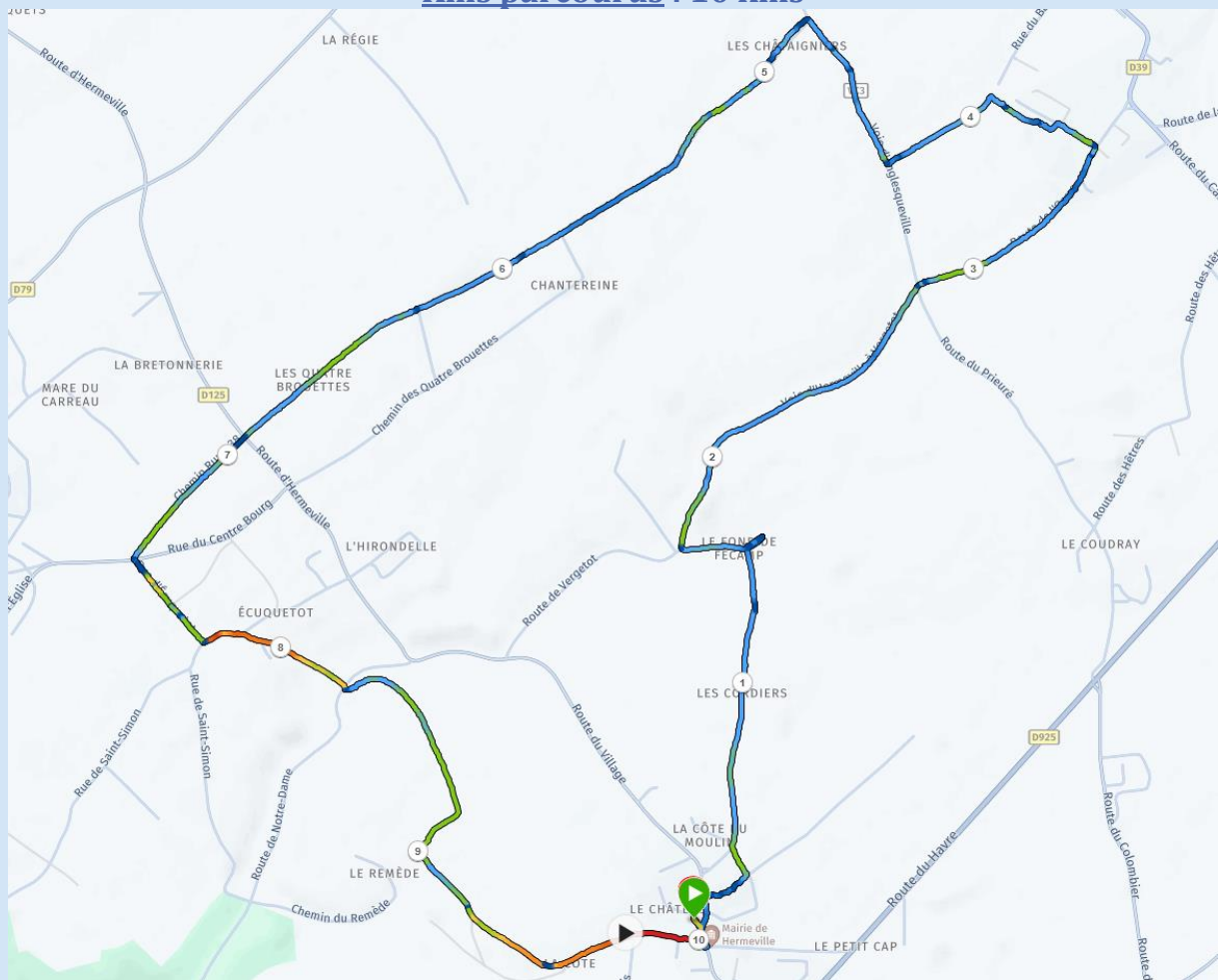
**WALKING**

<b>03:23:10</b> Duration	<b>11.75 km</b> Distance	<b>3.5 km/h</b> Avg. speed
<b>668 kcal</b> Energy	<b>6.7 km/h</b> Max. speed	<b>300.5 / 303.3 m</b> Ascent / Descent
<b>17454</b> Steps		

**LAPS** Hide 1 km

#	duration	km	km/h	min/km
1	00:14:39	1.0	4.1	14:43
2	00:16:13	2.0	3.7	16:18
3	00:16:43	3.0	3.6	16:50
4	00:21:21	4.0	2.8	21:33
5	00:15:48	5.0	3.8	15:55
6	00:20:38	6.0	2.9	20:42
7	00:20:41	7.0	2.9	21:01
8	00:16:15	8.0	3.7	16:20
9	00:17:01	9.0	3.5	17:04
10	00:13:35	10.0	4.4	13:42
11	00:13:03	11.0	4.6	13:10
12	00:15:56	11.7	2.8	21:24

**Kms parcourus : 10 kms**



Circuits ▲	Durée	Temps cumulé	Distance	Allure moyenne	Fr
1	13:06	13:06	1.00	13:06	
2	16:59	30:06	1.00	16:59	
3	13:25	43:30	1.00	13:25	
4	17:00	1:00:30	1.00	16:59	
5	16:19	1:16:49	1.00	16:19	
6	13:07	1:29:56	1.00	13:07	
7	13:55	1:43:51	1.00	13:55	
8	13:15	1:57:06	1.00	13:15	
9	11:20	2:08:26	1.00	11:20	
10	10:52	2:19:18	1.00	10:52	
11	0:50.8	2:20:09	0.08	10:27	
<b>Récapitulatif</b>	<b>2:20:09</b>	<b>2:20:09</b>	<b>10.08</b>	<b>13:54</b>	

**4.3 km/h**

Vitesse moyenne

**5.0 km/h**

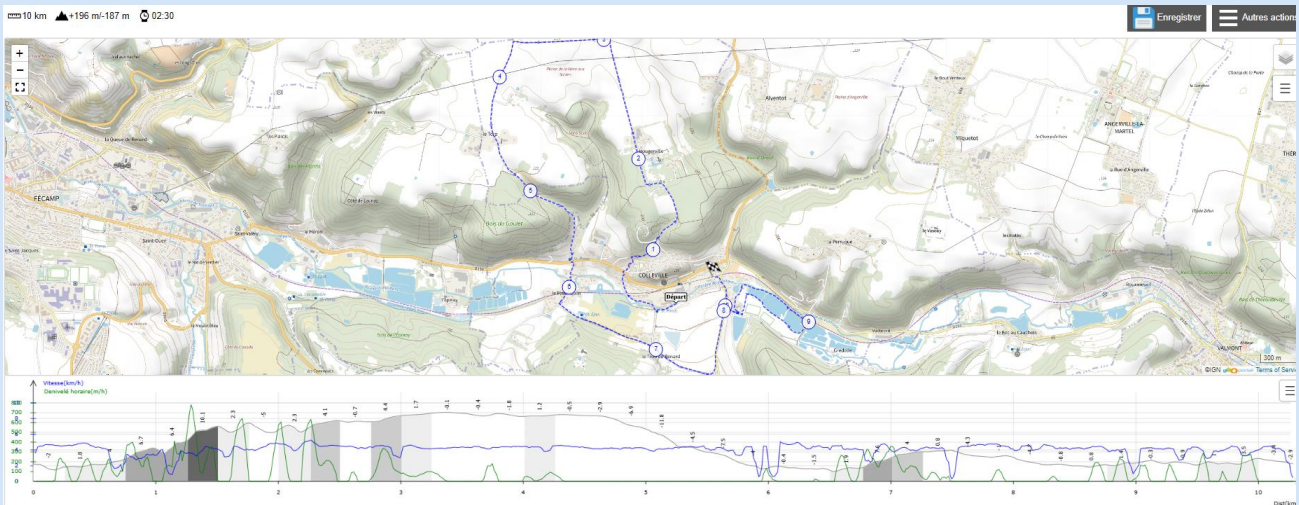
Vitesse moyenne en déplacement

**7.1 km/h**

Vitesse max

**Kms parcourus : 10,5**

Enregistrement incomplet suite problème GPS



**Longueur et nombre de points**

10.28 km 736 pts

**Denivelé et altitude**

Calculés avec un seuil de 10 mètres et un lissage sur 5 points

196 m 187 m 123 m 17 m 62 m

**Date et durée**

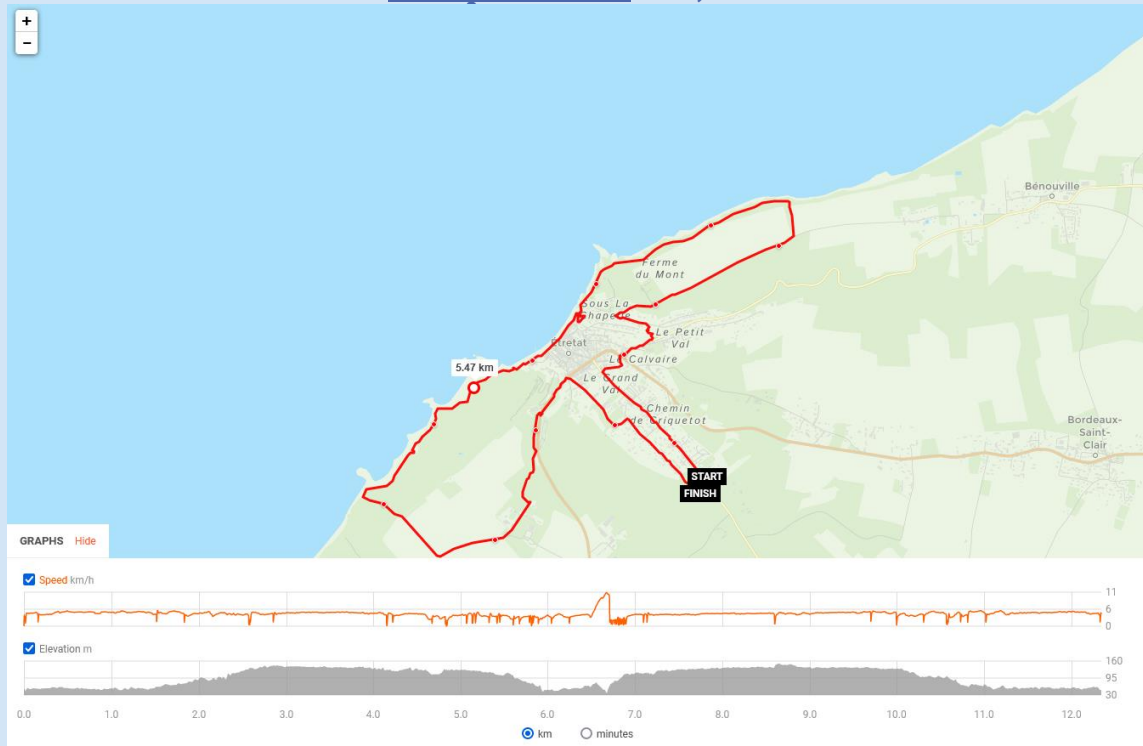
23 mai 2024 14:44 23 mai 2024 17:29 02:44:59 02:35:29 00:09:30

**Vitesses et denivelés horaires**

4 km/h Masquer x 5 km/h MAX au km 2 227 m/h 0h33m48s -244 m/h 0h32m59s

km	Temps	Vitesse	Pause
1	16'38"	3.6 km/h	
2	17'43"	3.4 km/h	
3	13'42"	4.4 km/h	
4	13'51"	4.3 km/h	
5	14'01"	4.3 km/h	
6	14'59"	4 km/h	01'34"
7	14'00"	4.3 km/h	03'19"
8	14'19"	4.2 km/h	03'06"
9	16'00"	3.7 km/h	
10	15'37"	3.8 km/h	

**Kms parcourus : 12,360**



**WALKING**

**04:01:55**  
Duration

**12.36 km**  
Distance

**3.1 km/h**  
Avg. speed

**758 kcal**  
Energy

**11.0 km/h**  
Max. speed

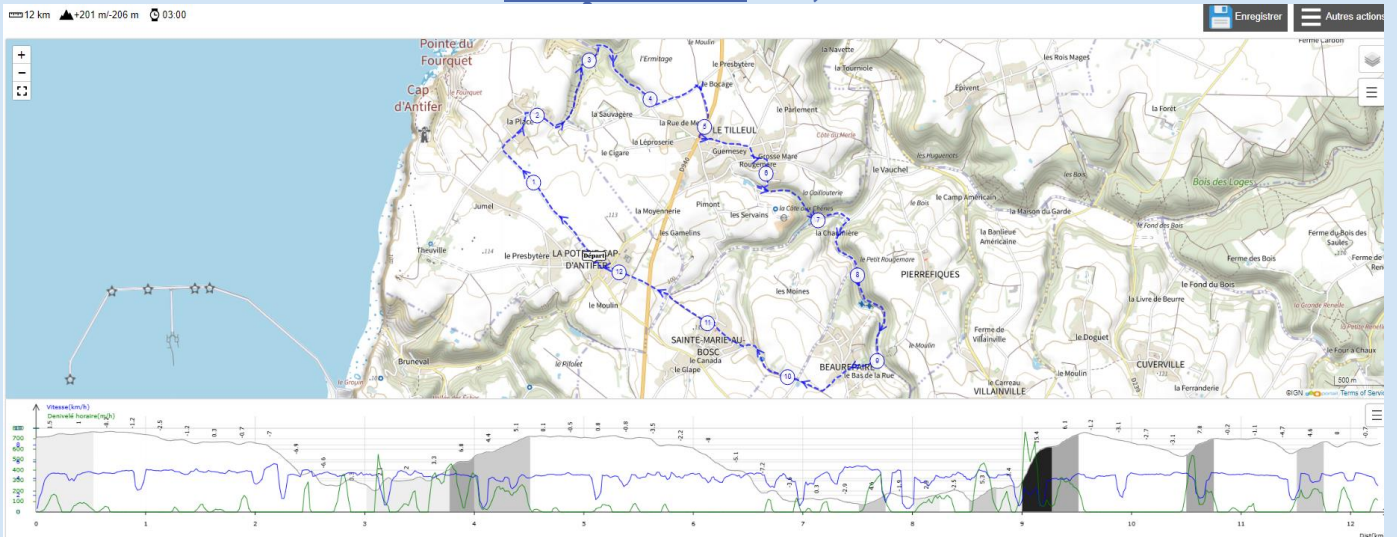
**374.9 / 374.3 m**  
Ascent / Descent

**19360**  
Steps

**LAPS** Hide 1 km

#	duration	km	km/h	min/km
1	00:16:12	1.0	3.7	16:14
2	00:14:32	2.0	4.1	14:42
3	00:18:05	3.0	3.3	18:09
4	00:13:42	4.0	4.3	13:50
5	00:25:59	5.0	2.3	26:08
6	00:38:47	6.0	1.5	39:08
7	00:28:48	7.0	2.1	28:56
8	00:16:06	8.0	3.7	16:15
9	00:17:16	9.0	3.5	17:22
10	00:13:38	10.0	4.4	13:47
11	00:17:49	11.0	3.3	17:56
12	00:14:16	12.0	4.2	14:19
13	00:05:19	12.3	3.9	15:24

**Kms parcourus : 12,270**



**Longueur et nombre de points**

12.27 km 886 pts

**Denivelé et altitude**

Calculés avec un seuil de 10 mètres et un lissage sur 5 points

201 m 207 m 116 m 28 m 83 m

**Date et durée**

13 juin 2024 14:21 13 juin 2024 17:40 03:18:34 03:05:06 00:13:28

**Vitesses et denivelés horaires**

4 km/h Masquer x 5.7 km/h au km 2.2 232 m/h 0h41m23s -224 m/h 0h41m35s

km	Temps	Vitesse	Pause
1	14'27"	4.2 km/h	03'03"
2	12'23"	4.8 km/h	
3	13'58"	4.3 km/h	
4	16'25"	3.7 km/h	
5	14'23"	4.2 km/h	02'53"
6	15'06"	4 km/h	
7	15'00"	4 km/h	01'31"
8	13'58"	4.3 km/h	06'01"
9	16'56"	3.5 km/h	
10	18'40"	3.2 km/h	
11	14'41"	4.1 km/h	
12	15'16"	3.9 km/h	

**Kms parcourus : 11**



**Longueur et nombre de points**

10.86 km 843 pts

**Denivelé et altitude**

Calculés avec un seuil de 10 mètres et un lissage sur 5 points



**Date et durée**

20 juin 2024 14:29 20 juin 2024 17:58 03:29:29 02:59:27 00:30:02

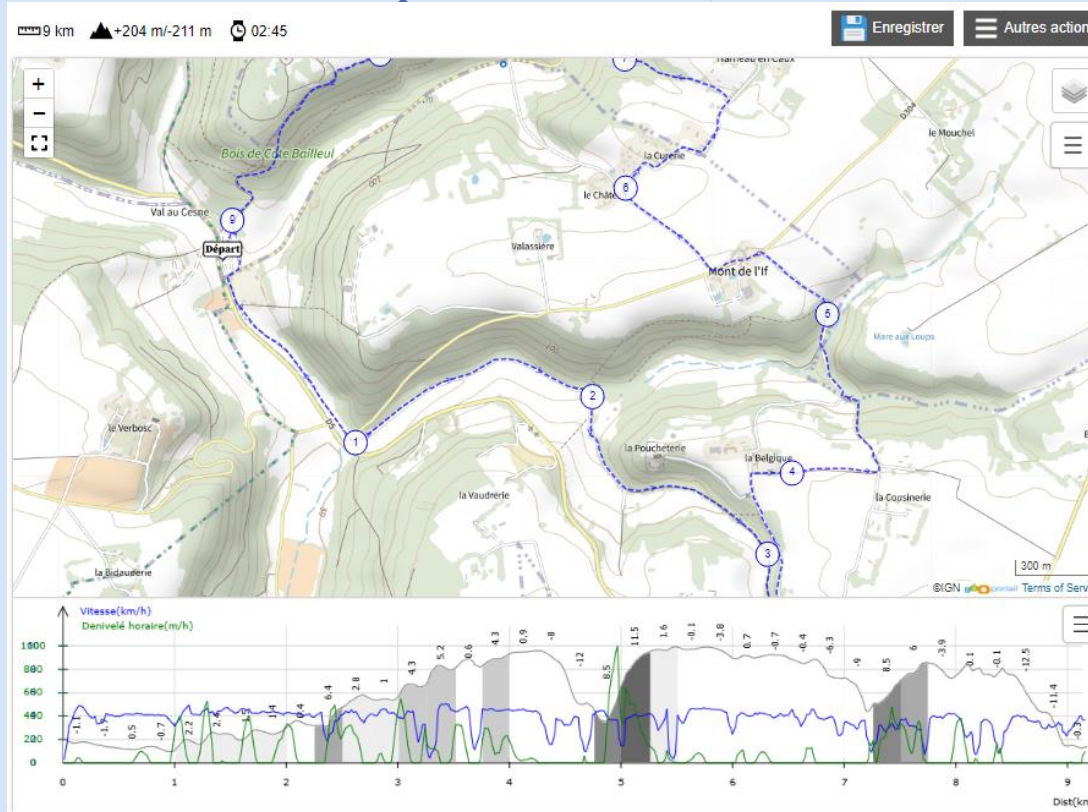
**Vitesses et denivelés horaires**

3.6 km/h Masquer x 5.6 km/h au km 5.3 289 m/h 0h50m38s -235 m/h 1h05m45s

km	Temps	Vitesse	Pause
1	15'43"	3.8 km/h	05'35"
2	14'32"	4.1 km/h	
3	14'27"	4.2 km/h	04'35"
4	17'27"	3.4 km/h	03'39"
5	17'16"	3.5 km/h	06'47"
6	17'31"	3.4 km/h	01'48"
7	17'41"	3.4 km/h	02'27"
8	15'16"	3.9 km/h	
9	18'10"	3.3 km/h	01'59"
10	18'22"	3.3 km/h	03'12"



**Kms parcourus matin : 9,270**



**Longueur et nombre de points**

9.17 km 669 pts

**Denivelé et altitude**

Calculés avec un seuil de 10 mètres et un lissage sur 5 points



**Date et durée**

27 juin 2024 09:25 27 juin 2024 12:17 ⌚ 02:51:52 ▶ 02:39:44 || 00:12:08

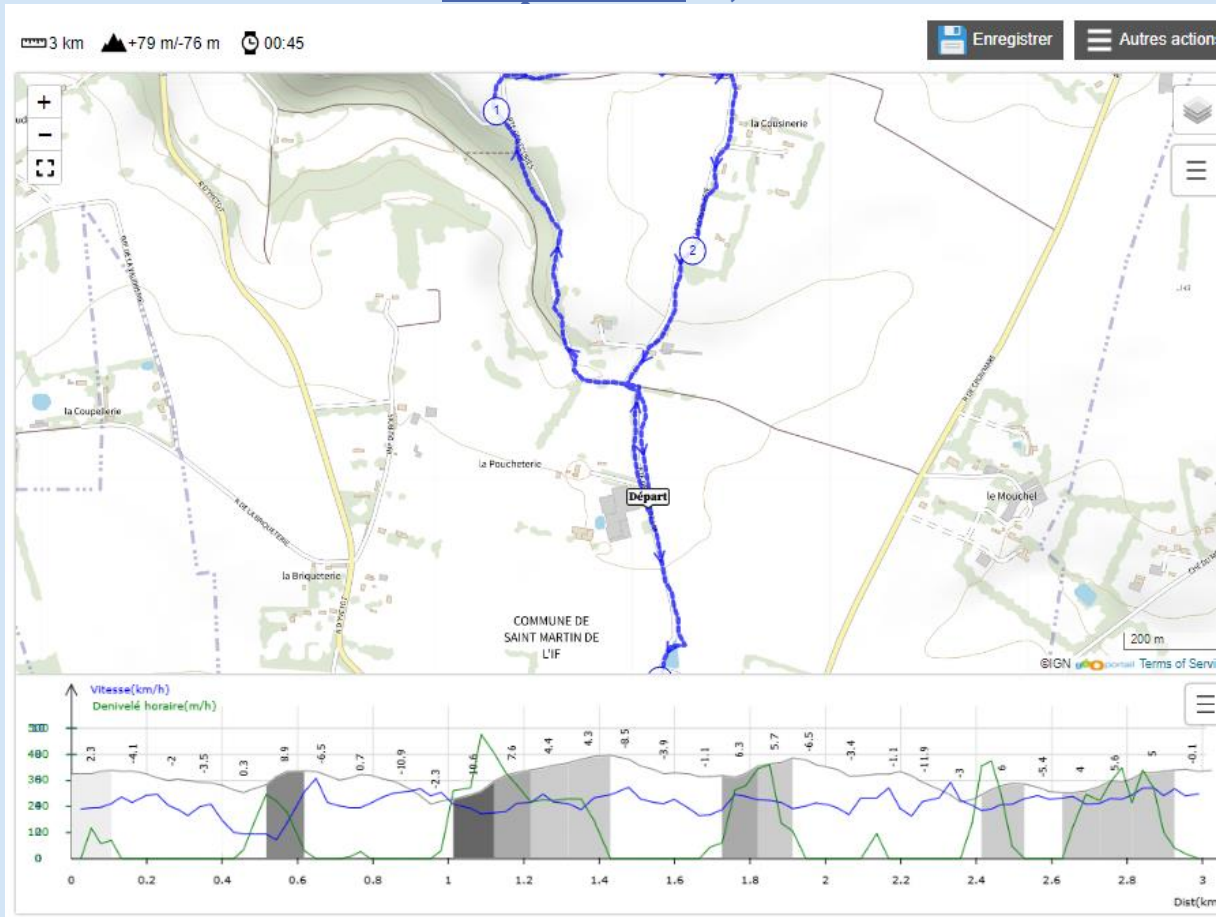
**Vitesses et denivelés horaires**

3.4 km/h Masquer x 4.9 km/h MAX au km 0.2 245 m/h 0h41m48s -241 m/h 0h41m45s

km	Temps	Vitesse	Pause
1	15'55"	3.8 km/h	04'59"
2	13'49"	4.3 km/h	
3	15'39"	3.8 km/h	
4	18'30"	3.2 km/h	02'12"
5	19'02"	3.2 km/h	
6	14'48"	4.1 km/h	04'57"
7	15'35"	3.8 km/h	
8	21'06"	2.8 km/h	
9	22'24"	2.7 km/h	

# Rando de l'après-midi (incomplète)

**Kms parcourus : 3,00**



## Longueur et nombre de points

3.02 km 98 pts

## Denivelé et altitude

Calculés avec un seuil de 10 mètres et un lissage sur 5 points



## Date et durée

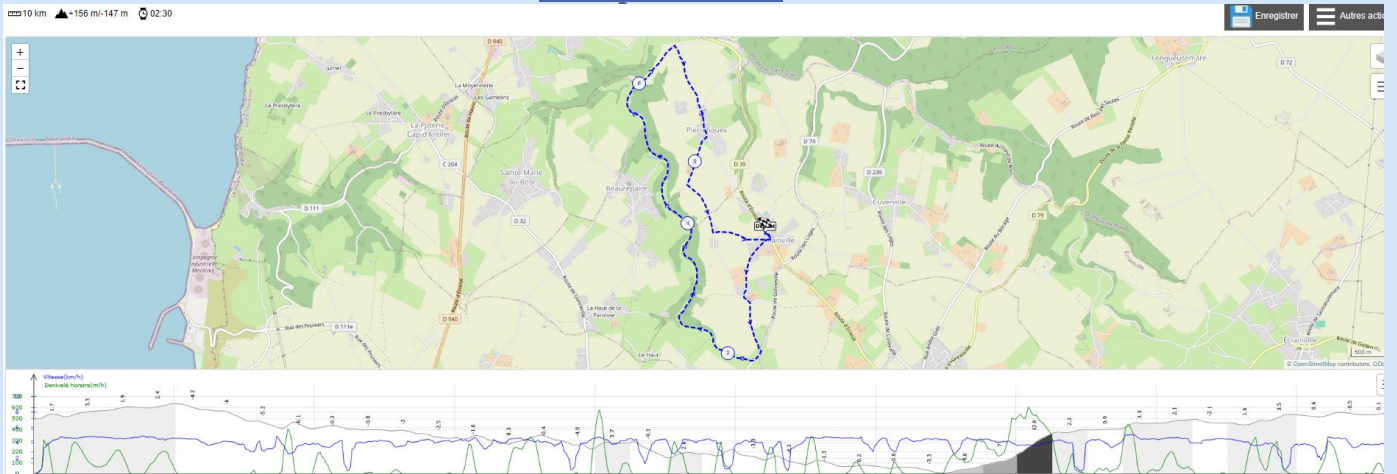
27 juin 2024 15:36 27 juin 2024 16:19 00:42:42

## Vitesses et denivelés horaires

4.2 km/h Masquer x 6.8 km/h au km 0.6 211 m/h 0h13m57s -227 m/h 0h11m06s

km	Temps	Vitesse	Pause
1	15'28"	3.9 km/h	
2	13'43"	4.4 km/h	
3	13'11"	4.6 km/h	

**Kms parcourus : 10**



**Longueur et nombre de points**

9.67 km 913 pts

**Denivelé et altitude**

Calculés avec un seuil de 10 mètres et un lissage sur 5 points

156 m 147 m 129 m 21 m 79 m

**Date et durée**

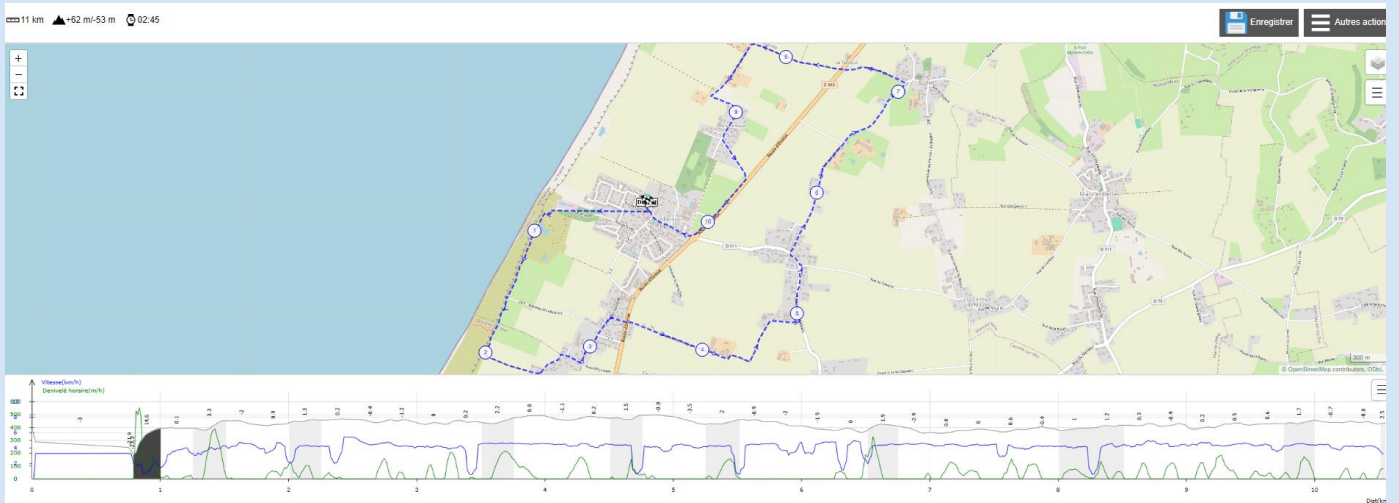
12 septembre 2024 14:06 12 septembre 2024 17:03 02:56:41 02:24:01 00:32:40

**Vitesses et denivelés horaires**

4 km/h Masquer x 5 km/h au km 7.8 227 m/h 0h26m59s -182 m/h 0h35m34s

km	Temps	Vitesse	Pause
1	13'20"	4.5 km/h	15'26"
2	15'49"	3.8 km/h	
3	14'53"	4 km/h	02'36"
4	15'19"	3.9 km/h	02'07"
5	15'30"	3.9 km/h	03'06"
6	14'47"	4.1 km/h	02'31"
7	14'29"	4.1 km/h	
8	14'13"	4.2 km/h	04'31"
9	14'55"	4 km/h	02'23"

**Kms parcourus : 10,5**



**Longueur et nombre de points**

10.55 km 1070 pts

**Denivelé et altitude**

Calculés avec un seuil de 10 mètres et un lissage sur 5 points

61 m 53 m 104 m 58 m 93 m

**Date et durée**

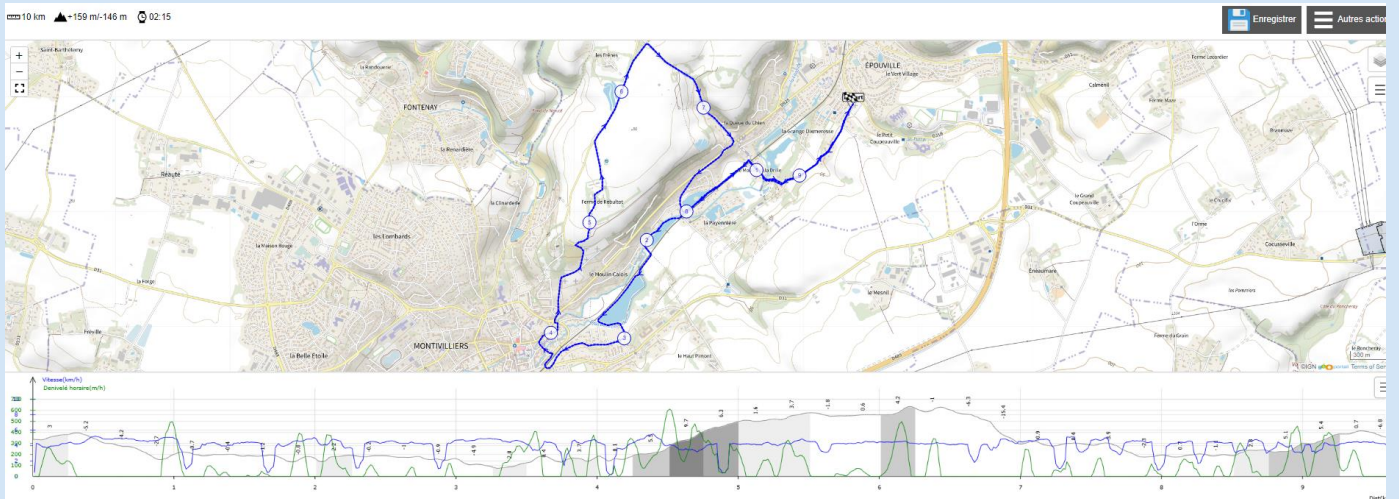
19 septembre 2024 14:10 19 septembre 2024 17:15 03:04:55 02:37:37 00:27:18

**Vitesses et denivelés horaires**

4 km/h Masquer x 5.5 km/h au km 2.5 189 m/h 0h11m44s -137 m/h 0h02m43s

km	Temps	Vitesse	Pause
1	20'43"	2.9 km/h	16'36"
2	16'00"	3.8 km/h	
3	14'36"	4.1 km/h	
4	13'36"	4.4 km/h	03'00"
5	13'44"	4.4 km/h	02'38"
6	14'13"	4.2 km/h	02'29"
7	15'04"	4 km/h	
8	14'21"	4.2 km/h	
9	13'38"	4.4 km/h	02'35"
10	13'40"	4.4 km/h	

**Kms parcourus : 10**



**Longueur et nombre de points**

9.61 km 1030 pts

**Denivelé et altitude**

Calculés avec un seuil de 10 mètres et un lissage sur 5 points

158 m 146 m 88 m -8 m -31 m

**Date et durée**

26 septembre 2024 14:16 26 septembre 2024 16:54 02:38:03 02:22:15 00:15:48

**Vitesses et denivelés horaires**

4.1 km/h Masquer x 5.4 km/h au km 4.4 229 m/h 0h32m56s -294 m/h 0h23m17s

km	Temps	Vitesse	Pause
1	13'00"	4.6 km/h	02'43"
2	15'43"	3.8 km/h	02'27"
3	16'24"	3.7 km/h	
4	14'12"	4.2 km/h	
5	14'49"	4 km/h	08'46"
6	14'11"	4.2 km/h	
7	14'48"	4.1 km/h	
8	15'05"	4 km/h	01'52"
9	15'20"	3.9 km/h	

**Kms parcourus : 17,450**

Le 29/09/2024- Colleville



**Longueur et nombre de points**

9.05 km 1031 pts

**Denivelé et altitude**

Calculés avec un seuil de 10 mètres et un lissage sur 5 points



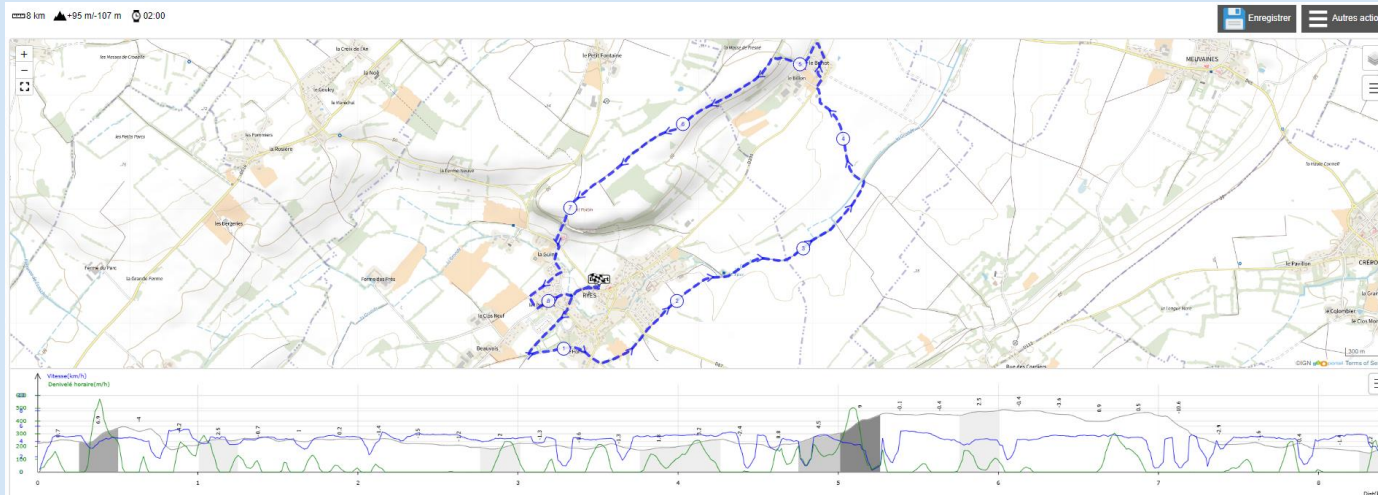
**Date et durée**

28 septembre 2024 14:01 28 septembre 2024 17:10 03:09:28 02:27:19 00:42:09

**Vitesses et denivelés horaires**

3.7 km/h Masquer x 5.1 km/h au km 4.5 200 m/h 0h31m14s -238 m/h 0h30m11s

km	Temps	Vitesse	Pause
1	15'10"	4 km/h	05'32"
2	16'05"	3.7 km/h	09'37"
3	17'47"	3.4 km/h	05'49"
4	17'46"	3.4 km/h	
5	14'01"	4.3 km/h	11'35"
6	18'45"	3.2 km/h	
7	13'45"	4.4 km/h	04'44"
8	18'26"	3.3 km/h	01'44"
9	14'50"	4 km/h	02'12"



### Longueur et nombre de points





 8.4 km  925 pts

### Denivelé et altitude





Calculés avec un seuil de 10 mètres et un lissage sur 5 points

 94 m  107 m  60 m  7 m  28 m

### Date et durée

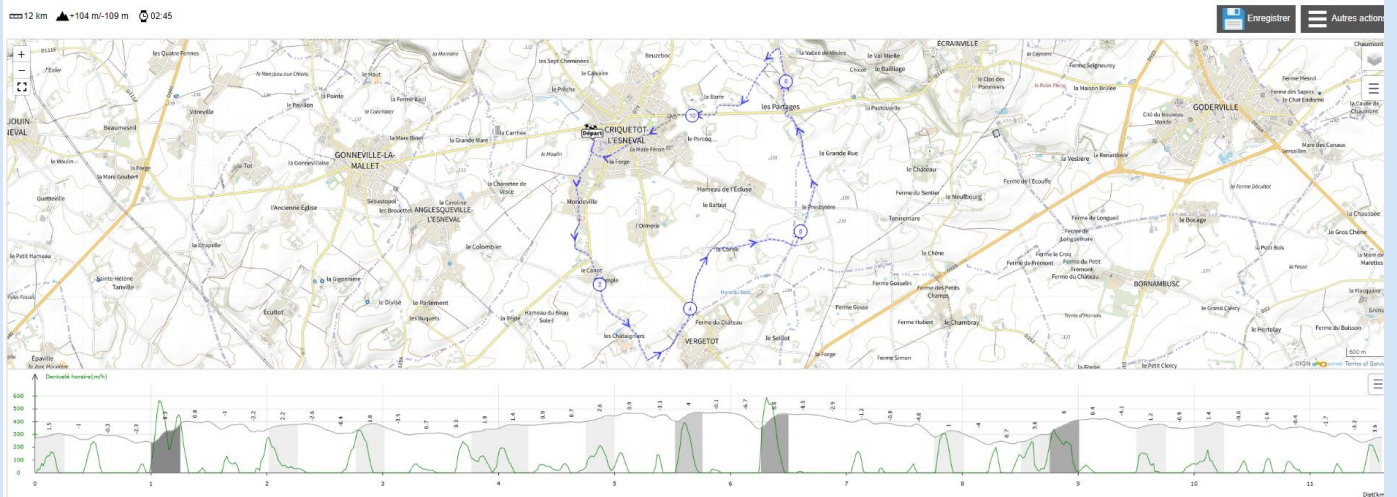
 29 septembre 2024 09:22  29 septembre 2024 11:47  02:24:49  02:07:11  00:17:38

### Vitesses et denivelés horaires

 4 km/h Masquer x  5.5 km/h au km 0.9  220 m/h 0h16m39s  -293 m/h 0h13m20s

km	Temps	Vitesse	Pause
1	15'02"	4 km/h	03'02"
2	14'13"	4.2 km/h	
3	13'43"	4.4 km/h	
4	16'23"	3.7 km/h	
5	15'13"	3.9 km/h	03'14"
6	16'09"	3.7 km/h	05'17"
7	14'17"	4.2 km/h	03'22"
8	16'33"	3.6 km/h	02'43"

**Kms parcourus : 11,8**



**Longueur et nombre de points**

11.62 km 1114 pts

**Denivelé et altitude**

Calculés avec un seuil de 10 mètres et un lissage sur 5 points



**Date et durée**

03 octobre 2024 14:12 03 octobre 2024 17:22 03:09:52 02:44:30 00:25:22

**Vitesses et denivelés horaires**

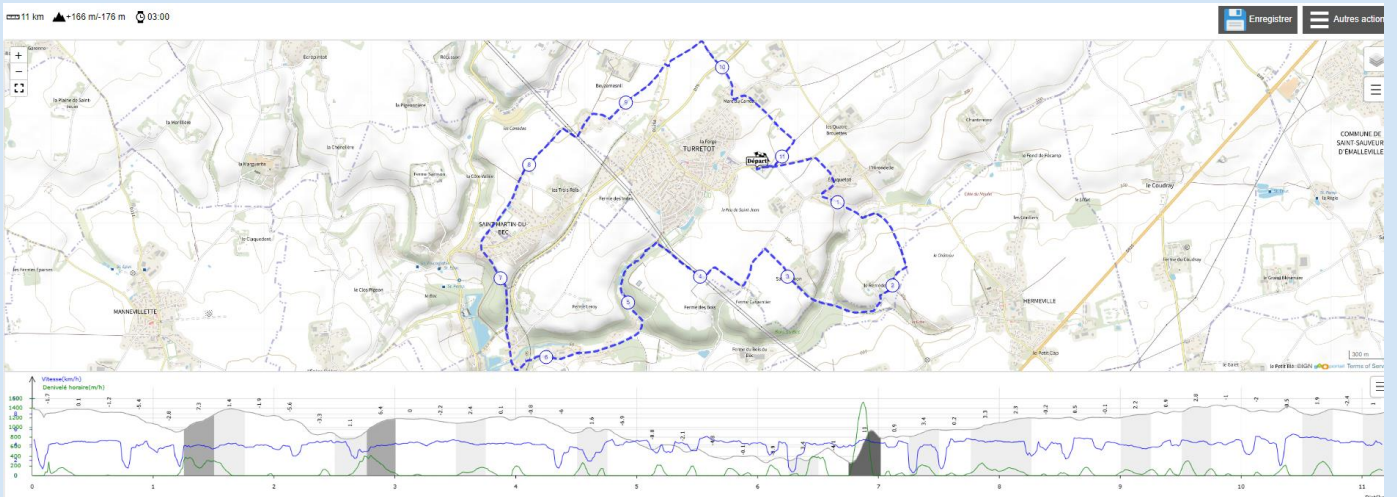
4.2 km/h Masquer x 5.2 km/h au km 6.3 274 m/h 0h14m57s -165 m/h 0h23m41s

km	Temps	Vitesse	Pause
1	12'32"	4.8 km/h	06'58"
2	14'04"	4.3 km/h	
3	13'35"	4.4 km/h	
4	12'58"	4.6 km/h	03'42"
5	15'03"	4 km/h	01'47"
6	12'58"	4.6 km/h	03'15"
7	12'46"	4.7 km/h	
8	15'15"	3.9 km/h	
9	16'01"	3.7 km/h	03'38"
10	13'18"	4.5 km/h	06'02"
11	15'36"	3.8 km/h	



**Kms parcourus : 11,2**

Marche effectuée le vendredi en remplacement de celle du jeudi annulée pour cause de mauvais temps.



**Longueur et nombre de points**

11.18 km 994 pts

**Denivelé et altitude**

Calculés avec un seuil de 10 mètres et un lissage sur 5 points

166 m 177 m 97 m 25 m 71 m

**Date et durée**

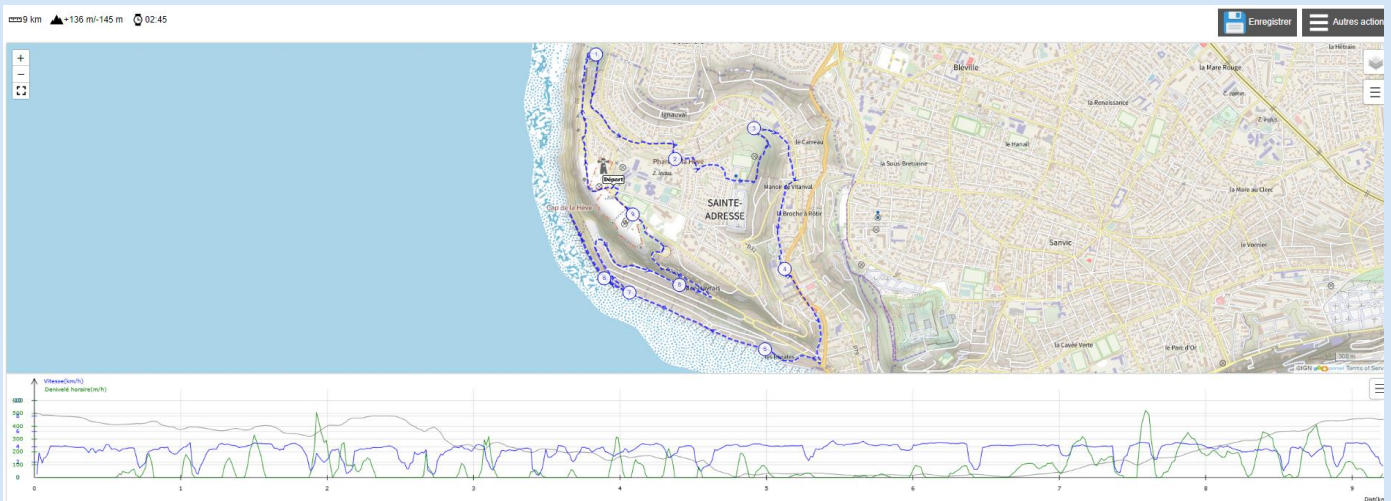
11 octobre 2024 14:07 11 octobre 2024 17:09 03:01:40 02:54:26 00:07:14

**Vitesses et denivelés horaires**

3.8 km/h 5.5 km/h 230 m/h -169 m/h  
 Masquer x au km 10.4 0h21m29s 0h34m36s

km	Temps	Vitesse	Pause
1	17'36"	3.4 km/h	
2	16'18"	3.7 km/h	
3	16'15"	3.7 km/h	
4	14'07"	4.3 km/h	
5	18'07"	3.3 km/h	
6	14'43"	4.1 km/h	
7	15'08"	4 km/h	03'21"
8	15'47"	3.8 km/h	03'53"
9	14'56"	4 km/h	
10	14'39"	4.1 km/h	
11	14'11"	4.2 km/h	

**Kms parcourus : 9,2**



**Longueur et nombre de points**

9.21 km 853 pts

**Denivelé et altitude**

Calculés avec un seuil de 10 mètres et un lissage sur 5 points



**Date et durée**

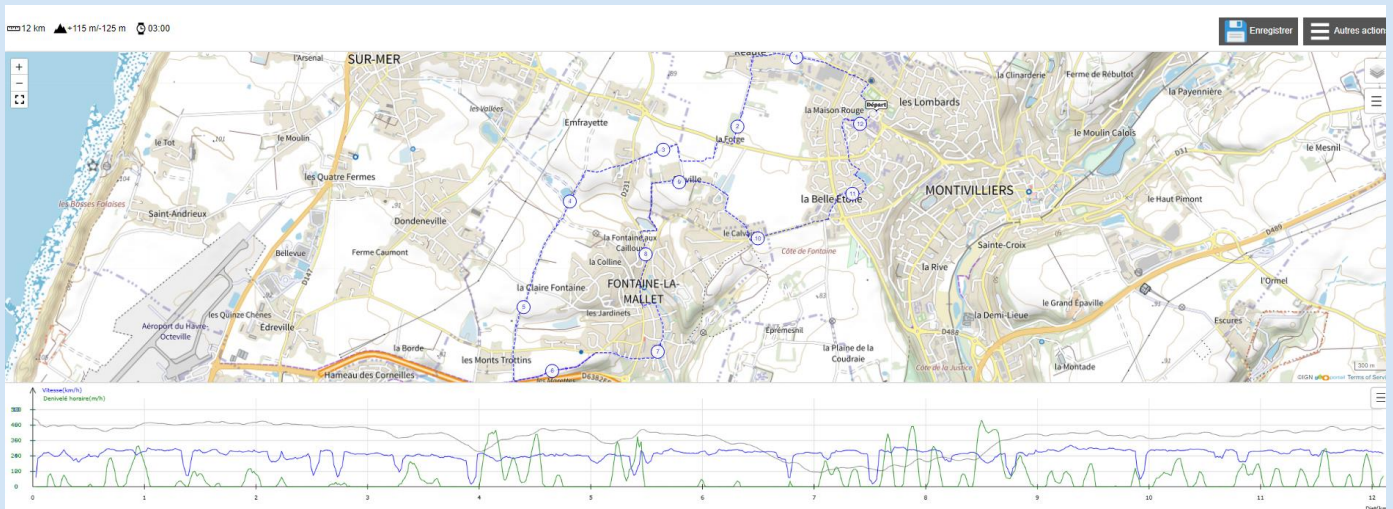
17 octobre 2024 14:28 17 octobre 2024 17:27 02:59:17 02:37:32 00:21:45

**Vitesses et denivelés horaires**

3.5 km/h Masquer x 4.8 km/h au km 5.4 175 m/h 0h37m21s -224 m/h 0h34m43s

km	Temps	Vitesse	Pause
1	17'24"	3.4 km/h	04'27"
2	17'46"	3.4 km/h	02'14"
3	18'37"	3.2 km/h	06'18"
4	18'08"	3.3 km/h	05'42"
5	18'00"	3.3 km/h	
6	14'56"	4 km/h	
7	15'37"	3.8 km/h	
8	15'29"	3.9 km/h	02'34"
9	18'09"	3.3 km/h	

**Kms parcourus : 12**



**Longueur et nombre de points**

12.11 km 1266 pts

**Denivelé et altitude**

Calculés avec un seuil de 10 mètres et un lissage sur 5 points

114 m 125 m 84 m 17 m 60 m

**Date et durée**

07 novembre 2024 13:53 07 novembre 2024 16:58 03:04:43 02:55:30 00:09:13

**Vitesses et denivelés horaires**

4.1 km/h 5.2 km/h 173 m/h -198 m/h  
 Masquer x au km 9.3 0h26m04s 0h26m43s

km	Temps	Vitesse	Pause
1	15'34"	3.9 km/h	
2	13'53"	4.3 km/h	
3	15'51"	3.8 km/h	
4	15'13"	3.9 km/h	05'03"
5	15'07"	4 km/h	
6	15'25"	3.9 km/h	
7	14'27"	4.2 km/h	
8	13'02"	4.6 km/h	04'10"
9	15'17"	3.9 km/h	
10	13'41"	4.4 km/h	
11	13'20"	4.5 km/h	
12	13'09"	4.6 km/h	

**Kms parcourus : 11,5**



**Longueur et nombre de points**

11.51 km 1083 pts

**Denivelé et altitude**

Calculés avec un seuil de 10 mètres et un lissage sur 5 points



**Date et durée**

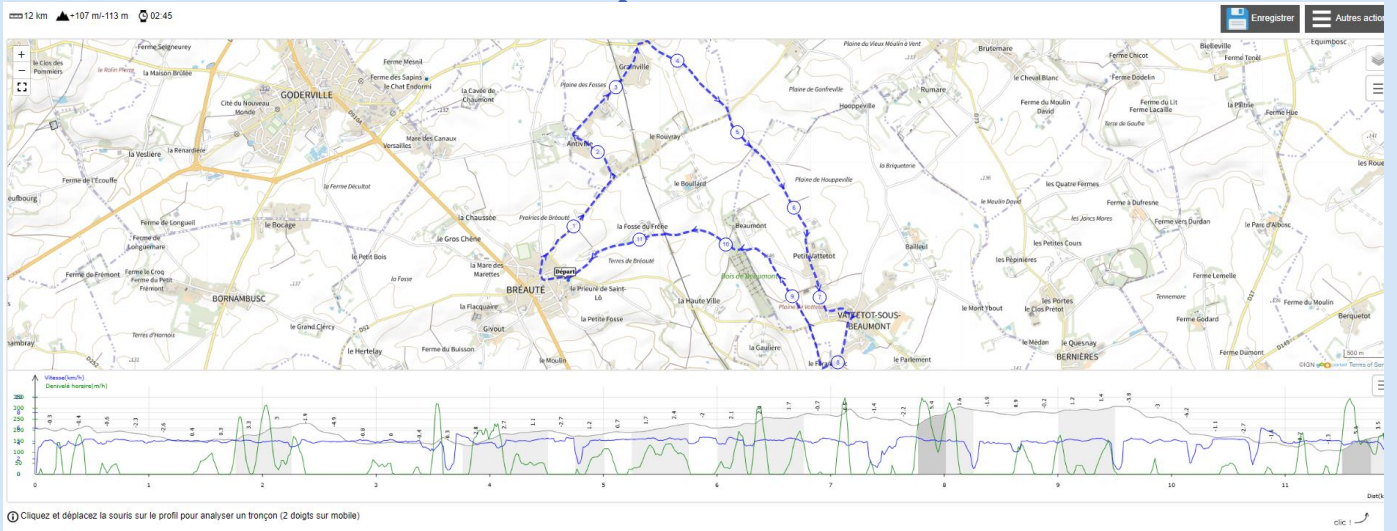
14 novembre 2024 13:38 14 novembre 2024 16:38 02:59:35 02:40:14 00:19:21

**Vitesses et denivelés horaires**

4.3 km/h Masquer x 5.6 km/h au km 8.3 176 m/h 0h13m16s -171 m/h 0h18m27s

km	Temps	Vitesse	Pause
1	13'17"	4.5 km/h	10'57"
2	12'39"	4.7 km/h	
3	15'37"	3.8 km/h	03'27"
4	13'22"	4.5 km/h	02'12"
5	14'03"	4.3 km/h	
6	12'15"	4.9 km/h	
7	14'22"	4.2 km/h	01'35"
8	13'47"	4.4 km/h	
9	13'18"	4.5 km/h	
10	15'36"	3.8 km/h	
11	13'50"	4.3 km/h	

**Kms parcourus : 12**



**Longueur et nombre de points**

11.89 km 1063 pts

**Denivelé et altitude**

Calculés avec un seuil de 10 mètres et un lissage sur 5 points

106 m 114 m 139 m 87 m 112 m

**Date et durée**

28 novembre 2024 13:50 28 novembre 2024 16:59 03:09:09 02:51:59 00:17:10

**VismGPX**

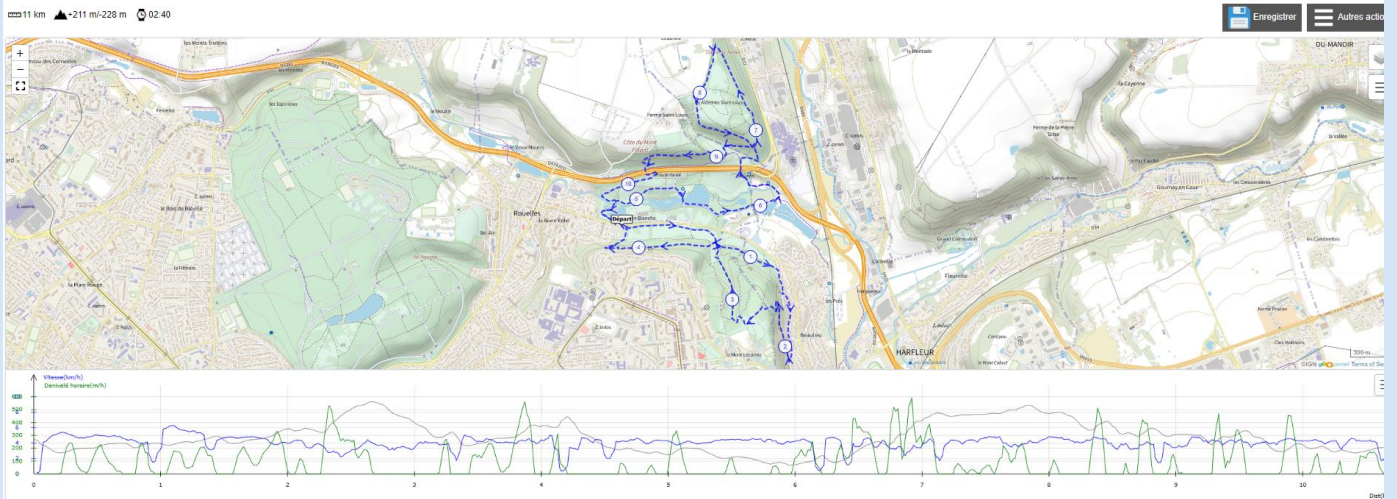
4.1 km/h Masquer x 5.5 km/h au km 10.9 175 m/h 0h20m39s -188 m/h 0h18m48s

km	Temps	Vitesse	Pause
1	14'21"	4.2 km/h	09'09"
2	13'57"	4.3 km/h	
3	14'13"	4.2 km/h	
4	14'13"	4.2 km/h	03'25"
5	14'46"	4.1 km/h	
6	13'15"	4.5 km/h	
7	13'50"	4.3 km/h	
8	17'07"	3.5 km/h	
9	15'00"	4 km/h	01'37"
10	13'28"	4.5 km/h	02'59"
11	14'58"	4 km/h	

**Kms parcourus : 11,5**

Relevé GPS effectué mais pas transmis

**Kms parcourus : 11**



**Longueur et nombre de points**

10.67 km 803 pts

**Denivelé et altitude**

Calculés avec un seuil de 10 mètres et un lissage sur 5 points

211 m 229 m 68 m -10 m -25 m



**Date et durée**

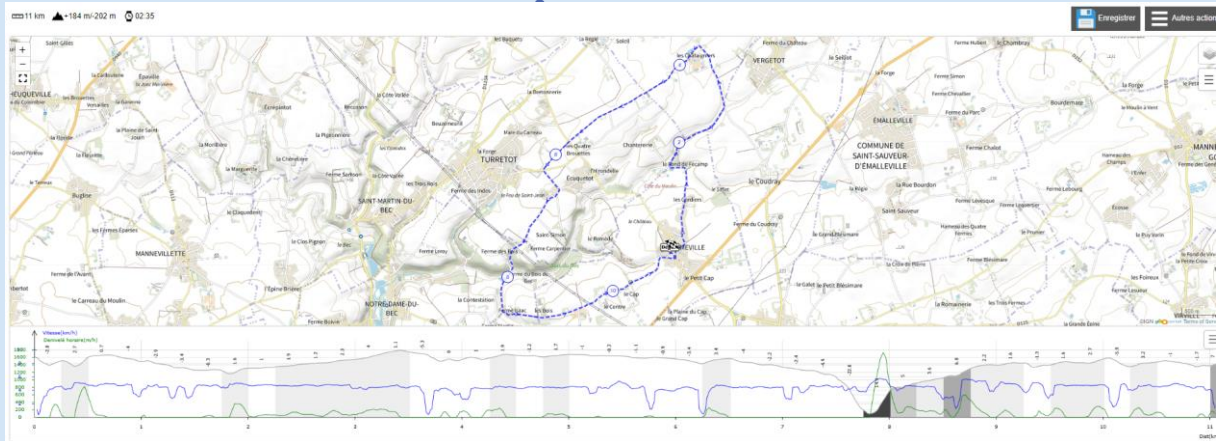
12 décembre 2024 13:49 12 décembre 2024 16:48 02:58:58 02:40:28 00:18:30

**Vitesses et denivelés horaires**

4 km/h Masquer x 6 km/h au km 1.1 216 m/h 0h40m59s -243 m/h 0h39m43s

km	Temps	Vitesse	Pause
1	13'31"	4.4 km/h	10'18"
2	12'51"	4.7 km/h	
3	17'31"	3.4 km/h	
4	14'54"	4 km/h	
5	15'06"	4 km/h	04'23"
6	14'15"	4.2 km/h	
7	16'45"	3.6 km/h	03'49"
8	14'54"	4 km/h	
9	15'51"	3.8 km/h	
10	14'27"	4.1 km/h	

**Kms parcourus : 11**



**Longueur et nombre de points**

11.06 km 770 pts

**Denivelé et altitude**

Calculés avec un seuil de 10 mètres et un lissage sur 5 points



**Date et durée**

19 décembre 2024 13:27 19 décembre 2024 16:11 02:44:16 02:35:33 00:08:43

**Vitesses et denivelés horaires**

4.3 km/h Masquer x 5.7 km/h au km 8.7 232 m/h 0h37m59s -261 m/h 0h32m20s

km	Temps	Vitesse	Pause
1	15'15"	3.9 km/h	02'15"
2	13'55"	4.3 km/h	
3	12'45"	4.7 km/h	
4	14'14"	4.2 km/h	02'50"
5	14'08"	4.2 km/h	
6	14'50"	4 km/h	
7	13'43"	4.4 km/h	02'50"
8	13'48"	4.3 km/h	
9	14'48"	4.1 km/h	
10	13'06"	4.6 km/h	
11	14'16"	4.2 km/h	