

	<b>Etales</b>	<b>Altitude</b>	<b>Distance</b>	<b>Dénivellé</b>	<b>Durée</b>	<b>Total</b>
	<b>les Houches</b>	<b>980</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0h00</b>
	les Crêts	1100	2625	120	40	0h40
	la Carbotte	1410	5250	310	60	1h40
	<b>Col de Voza</b>	<b>1653</b>	<b>7625</b>	<b>243</b>	<b>50</b>	<b>2h30</b>
	Bionnassay	1320	10000	-333	45	3h15
	le Champel	1201	12750	-119	45	4h00
	<b>Tresse</b>	<b>1020</b>	<b>15500</b>	<b>-181</b>	<b>50</b>	<b>4h50</b>
	les Contamines-Montjoie	1164	19500	144	60	5h50
	<b>le Pontet</b>	<b>1180</b>	<b>21500</b>	<b>13</b>	<b>60</b>	<b>6h50</b>
	Notre-Dame-de-la-Gorge	1210	22750	30	20	0h20
	Chalet refuge du Nant-Barrant	1460	24750	250	45	1h05
	<b>la Balme</b>	<b>1706</b>	<b>27375</b>	<b>300</b>	<b>75</b>	<b>2h20</b>
	Plan des dames	2043	31375	337	75	3h35
	<b>Col du Bonhomme</b>	<b>2329</b>	<b>33125</b>	<b>286</b>	<b>45</b>	<b>4h20</b>
	Col de la croix-du-Bonhomme	2479	34875	150	50	5h10
	<b>Refuge du Bonhomme</b>	<b>2443</b>	<b>35375</b>	<b>-36</b>	<b>5</b>	<b>5h15</b>
	Chalets de la Raja	1796	38625	-647	95	1h35
	<b>les Chapieux</b>	<b>1549</b>	<b>40125</b>	<b>-249</b>	<b>40</b>	<b>2h15</b>
	la Ville des Glaciers	1789	45000	240	80	3h35
	<b>les Mottets</b>	<b>1870</b>	<b>46750</b>	<b>81</b>	<b>25</b>	<b>4h00</b>
	Chalet de la Seigne	2060	48000	190	30	0h30
	<b>Col de la Seigne</b>	<b>2516</b>	<b>50500</b>	<b>456</b>	<b>90</b>	<b>2h00</b>
	Alpes sup. de la Lée-Blanche	2285	52000	-231	15	2h15
	Alpes inf. de la Lée-Blanche	2035	53750	-250	25	2h40
	<b>Retenue du lac de Combal</b>	<b>1975</b>	<b>57125</b>	<b>-60</b>	<b>35</b>	<b>3h15</b>
	<b>l'Arp-Vieille sup.</b>	<b>2303</b>	<b>58875</b>	<b>328</b>	<b>60</b>	<b>4h15</b>
	Lac Chécrouit	2165	60125	-138	80	5h35
	<b>Col Chécrouit</b>	<b>1956</b>	<b>64375</b>	<b>-209</b>	<b>20</b>	<b>5h55</b>
	Plan-Chécrouit	1701	66125	-255	30	0h30
	<b>Courmayeur</b>	<b>1226</b>	<b>69375</b>	<b>-475</b>	<b>65</b>	<b>1h35</b>
	Bifurcation du Val Sapin	1460	72000	234	55	2h30
	<b>Refuge Bertone</b>	<b>1989</b>	<b>73875</b>	<b>529</b>	<b>80</b>	<b>3h50</b>
	Leuchey	1938	76075	-51	40	4h30
	Armina	2009	79225	71	60	5h30
	<b>Refuge Bonatti</b>	<b>2025</b>	<b>80955</b>	<b>16</b>	<b>35</b>	<b>6h05</b>
	Gioé-Désot	2009	81830	-16	15	0h15
	Arnuva	1776	85830	-233	80	1h35
	<b>Refuge Elena</b>	<b>2054</b>	<b>88580</b>	<b>278</b>	<b>60</b>	<b>2h35</b>
	Fermes d'alpage	2264	89705	210	45	3h20
	<b>Grand col Ferret</b>	<b>2537</b>	<b>91080</b>	<b>273</b>	<b>30</b>	<b>3h50</b>
	Chalet de la Peule	2071	94955	-466	60	4h50
	Ferret	1705	99080	-366	60	5h50
	<b>la Fouly</b>	<b>1610</b>	<b>101080</b>	<b>-95</b>	<b>40</b>	<b>6h30</b>
	Vallon d'Arpette-de-Saleinaz	1319	108430	-291	100	1h40
	<b>Praz-de-Fort</b>	<b>1151</b>	<b>110980</b>	<b>-168</b>	<b>40</b>	<b>2h20</b>

	Issert	1055	113080	-96	30	2h50
	<b>Champex-Lac</b>	<b>1460</b>	<b>118030</b>	<b>405</b>	<b>90</b>	<b>4h20</b>
	Champex-d'En-Haut	1444	119280	-16	30	0h30
	Plan de l'Au	1330	121905	-114	40	1h10
	<b>la Jure</b>	<b>1666</b>	<b>124280</b>	<b>336</b>	<b>75</b>	<b>2h25</b>
	Bovine	1975	126280	309	60	3h25
	<b>Collet Portalo</b>	<b>2049</b>	<b>127030</b>	<b>74</b>	<b>15</b>	<b>3h40</b>
	Col de la Forclaz	1526	131155	-523	60	4h40
	<b>Trient</b>	<b>1297</b>	<b>132155</b>	<b>-229</b>	<b>30</b>	<b>5h10</b>
	Peuty	1326	133655	29	15	0h15
	Herbagères	2036	137155	710	120	2h15
	<b>Col de Balme</b>	<b>2191</b>	<b>138155</b>	<b>155</b>	<b>30</b>	<b>2h45</b>
	Col des Posettes	1997	140555	-194	45	3h30
	<b>Aiguillette des Posettes</b>	<b>2201</b>	<b>142055</b>	<b>204</b>	<b>45</b>	<b>4h15</b>
	<b>Tré-le-champ</b>	<b>1417</b>	<b>145355</b>	<b>-784</b>	<b>115</b>	<b>6h10</b>
	la Tête-aux-Vents	2132	148105	715	135	2h15
	<b>Chalet des Chéserys</b>	<b>1998</b>	<b>148855</b>	<b>-134</b>	<b>15</b>	<b>2h30</b>
	<b>la flégère</b>	<b>1877</b>	<b>151355</b>	<b>-121</b>	<b>50</b>	<b>3h20</b>
	Alpages de Charlanon	1812	154105	-65	60	4h20
	<b>Planpraz</b>	<b>1999</b>	<b>156855</b>	<b>187</b>	<b>60</b>	<b>5h20</b>
	Col du Brévent	2368	158105	369	60	1h00
	Sommet du Brévent	2525	159355	157	45	1h45
	<b>Bel-Lachat</b>	<b>2136</b>	<b>161605</b>	<b>-389</b>	<b>45</b>	<b>2h30</b>
	Carrefour de Merlet	1650	163855	-486	65	3h35
	Statue du Christ-Roi	1180	166355	-470	50	4h25
	<b>les Houches</b>	<b>980</b>	<b>169855</b>	<b>-200</b>	<b>25</b>	<b>5h10</b>