

Distances en Kms	Dénivelés +								
	< 300 m	300 à 400 m	400 à 500 m	500 à 600 m	600 à 700 m	700 à 800 m	800 à 900 m	900 à 1000 m	> 1000
< 8	1	1	2	3	3	3	4	4	4
8 à 10	1	1	2	3	3	3	4	4	4
10 à 12	1	1	2	3	3	3	4	4	4
12 à 14	1	2	2	3	3	3	4	4	4
14 à 16	1	2	2	3	3	3	4	4	4
16 à 18	2	2	3	3	3	4	4	4	4
18 à 20	2	2	3	3	3	4	4	4	4
20 à 22	2	3	3	3	4	4	4	4	4
22 à 24	3	3	3	4	4	4	4	4	4
24 à 26	3	3	4	4	4	4	4	4	4
26 à 28	3	4	4	4	4	4	4	4	4
28 à 30	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Indicateur difficulté									

