

Jours	Date	Etapas	Altitude	Heure	Km	D+	D-
1	samedi 18 août	Bus Lyon -> Innsbruck					
2	dimanche 19 août	<b>Innsbruck</b>					
3	lundi 20 août	<b>Innsbruck</b>	570				
4	mardi 21 août	<i>Trek J1</i> Glungezer Hütte	2 610	3:20	14,50	870	240
5	mercredi 22 août	<i>Trek J2</i> Lizumer Hütte	2 019	6:30	13,00	750	1 195
6	jeudi 23 août	<i>Trek J3</i> Tuxer Joch Haus	2 315	4:55	12,00	1 160	860
7	vendredi 24 août	<i>Trek J4</i> Schrammachsee	2 290	7:00	15,00	1 015	1 030
8	samedi 25 août	<i>Trek J5</i> Bichl / Bichl	1 850	3:45	14,00	370	810
9	dimanche 26 août	<i>Trek J6</i> <b>Niedervintl / Vandoies di Sotto</b>	755	7:05	23,00	995	1 990
10	lundi 27 août	<i>Trek J7</i> Campill / Monte Campiglio	2 190	7:00	17,00	1 485	200
11	mardi 28 août	<i>Trek J8</i> Bronsoijoch / Forcella Bronsoi	2 450	6:15	21,50	1 045	805
12	mercredi 29 août	<i>Trek J9</i> Pisciadù Hütte / Rifugio Pisciadù	2 585	7:45	23,00	1 400	1 240
13	jeudi 30 août	<i>Trek J10</i> Rifugio Viel dal Pan	2 430	5:00	12,50	975	1 150
14	vendredi 31 août	<i>Trek J11</i> Bivacco Pian delle Stelle	1 650	7:35	20,00	790	1 580
15	samedi 1 sept.	<i>Trek J12</i> <b>Alleghe</b>	970	2:40	10,00	35	630
16	dimanche 2 sept.	<i>Trek J13</i> Sella di Pelsa	1 790	5:50	14,50	1 580	530
17	lundi 3 sept.	<i>Trek J14</i> Forcella Dagarei	1 630	6:25	21,00	790	1 125
18	mardi 4 sept.	<i>Trek J15</i> Ricovero La Varetta	1 710	7:05	18,00	1 280	1 180
19	mercredi 5 sept.	<i>Trek J16</i> Rifugio 7° Alpini	1 500	6:25	10,00	755	965
20	jeudi 6 sept.	<i>Trek J17</i> Bolzano	500	5:30	10,00	655	1 620
21	vendredi 7 sept.	<i>Trek J18</i> <b>Belluno</b> , bus/train Venise	380	0:45	4,00	10	120
22	samedi 8 sept.	<b>Venise</b>					
23	dimanche 9 sept.	<b>Venise</b>					
24	lundi 10 sept.	bus Venise -> Grenoble					
				<b>100:50</b>	<b>273,00</b>	<b>15 960 m</b>	<b>17 270 m</b>