

Date	Étape	Temps étape	Temps journalier	Temps total	Altitude étape	Dénivelé journalier	Dénivelé total
1 <sup>er</sup> jour : Jeudi 15	Les Houches	0:00	0:00	0:00	1 008	0	0
	Téléphérique de Bellevue	0:25	0:25	0:25	993	15	15
	Col de Voza	1:20	1:45	1:45	1 653	675	675
	Bionnassay	0:30	2:15	2:15	1 314	1 014	1 014
	Champel	0:40	2:55	2:55	1 201	1 127	1 127
	Tresse	0:30	3:25	3:25	1 020	1 308	1 308
	<b>Contamines - Montjoie</b>	1:00	<b>4:25</b>	<b>4:25</b>	<b>1 150</b>	<b>1 438</b>	<b>1 438</b>
	Notre Dame de la Gorge	0:40	0:40	5:05	1 210	60	1 498
	Chalet du Nant Borrant	0:35	1:15	5:40	1 460	310	1 748
	La Blame	0:50	2:05	6:30	1 706	556	1 994
2 <sup>eme</sup> jour : Vendredi 16	Col du Bonhomme	1:45	3:50	8:15	2 329	1 179	2 617
	Col de la Croix du Bonhomme	0:40	4:30	8:55	2 483	1 333	2 771
	Col des Fourès Sud	0:40	5:10	9:35	2 665	1 515	2 953
	Col des Fourès Nord	0:50	6:00	10:25	2 756	1 606	3 044
	Col des Fourès Sud	0:30	6:30	10:55	2 665	1 697	3 135
	Chalet des Tufs	1:05	7:35	12:00	1 993	2 369	3 807
	La ville des Glaciers	0:45	8:20	12:45	1 789	2 573	4 011
	<b>Chalets des Mottets</b>	0:20	<b>8:40</b>	<b>13:05</b>	<b>1 870</b>	<b>2 654</b>	<b>4 092</b>
	Col de Seigne	1:40	1:40	14:45	2 516	646	4 738
	Alpe inférieur de la Lée Blanche	0:50	2:30	15:35	2 035	1 127	5 219
3 <sup>eme</sup> jour : Samedi 17	Refuge Elisabetta Soldini	0:10	2:40	15:45	2 020	1 142	5 234
	Retenu d'eau du lac Combal	0:35	3:15	16:20	1 975	1 187	5 279
	Chalet de l'Alpe supérieur de l'Arp Vieille	1:00	4:15	17:20	2 303	1 515	5 607
	Lac Chécroui	1:20	5:35	18:40	2 165	1 653	5 745
	Col de Chécroui	0:30	6:05	19:10	1 956	1 862	5 954
	Plan Chécroui	0:30	6:35	19:40	1 701	2 117	6 209
	Dolonne	1:25	8:00	21:05	1 210	2 608	6 700
	Courmayeur	bus	8:00	21:05	1 226	2 624	6 716
	<b>Tronchey</b>	bus	<b>8:00</b>	<b>21:05</b>	<b>1 631</b>	<b>3 029</b>	<b>7 121</b>
	Arnava	2:00	2:00	23:05	1 769	138	7 259
4 <sup>eme</sup> jour : Dimanche 18	<b>Refuge Elena</b>	1:00	<b>3:00</b>	<b>24:05</b>	<b>2 062</b>	<b>431</b>	<b>7 552</b>

Date	Étape	Temps étape	Temps journalier	Temps total	Altitude étape	Dénivelé journalier	Dénivelé total
5 <sup>eme</sup> jour : Lundi 19	Grand col Ferret	0:50	0:50	24:55	2 537	475	8 027
	Ferret	1:45	2:35	26:40	1 705	1 307	8 859
	La Fouly	0:35	3:10	27:15	1 610	1 402	8 954
	Praz de Fort	1:50	5:00	29:05	1 151	1 861	9 413
	Issert	0:20	5:20	29:25	1 055	1 957	9 509
	<b>Champlex</b>	1:10	<b>6:30</b>	<b>30:35</b>	<b>1 466</b>	<b>2 368</b>	<b>9 920</b>
6 <sup>eme</sup> jour : Mardi 20	Plan de l'Au	0:50	0:50	31:25	1 330	136	10 056
	Fermes de Bovine	1:35	2:25	33:00	1 987	793	10 713
	Col de la Forclaz	1:10	3:35	34:10	1 526	1 254	11 174
	Peuty	0:25	4:00	34:35	1 326	1 454	11 374
	Herbagères	1:05	5:05	35:40	2 033	2 161	12 081
	Col de Blame	0:25	5:30	36:05	2 191	2 319	12 239
	Tour	0:55	6:25	37:00	1 463	3 047	12 967
	Montroc la Planet	0:15	6:40	37:15	1 354	3 156	13 076
	<b>Tré le Champ</b>	0:20	<b>7:00</b>	<b>37:35</b>	<b>1 417</b>	<b>3 219</b>	<b>13 139</b>
		Chalet des Chésersys	1:40	1:40	39:15	2 005	588
7 <sup>eme</sup> jour : Mercredi 21	Station du téléphérique de la Frégère	0:50	2:30	40:05	1 875	718	13 857
	Charlanon	0:40	3:10	40:45	1 812	781	13 920
	Planpraz	0:40	3:50	41:25	2 000	969	14 108
	Col du Brévent	0:45	4:35	42:10	2 368	1 337	14 476
	Sommet du Brévent	0:45	5:20	42:55	2 526	1 495	14 634
	Bel Lachat	0:30	5:50	43:25	2 151	1 870	15 009
	Merlet	0:50	6:40	44:15	1 562	2 459	15 598
	Statue du Christ Roi	0:25	7:05	44:40	1 268	2 753	15 892
	<b>Les Houches</b>	0:25	<b>7:30</b>	<b>45:05</b>	<b>1 008</b>	<b>3 013</b>	<b>16 152</b>

