

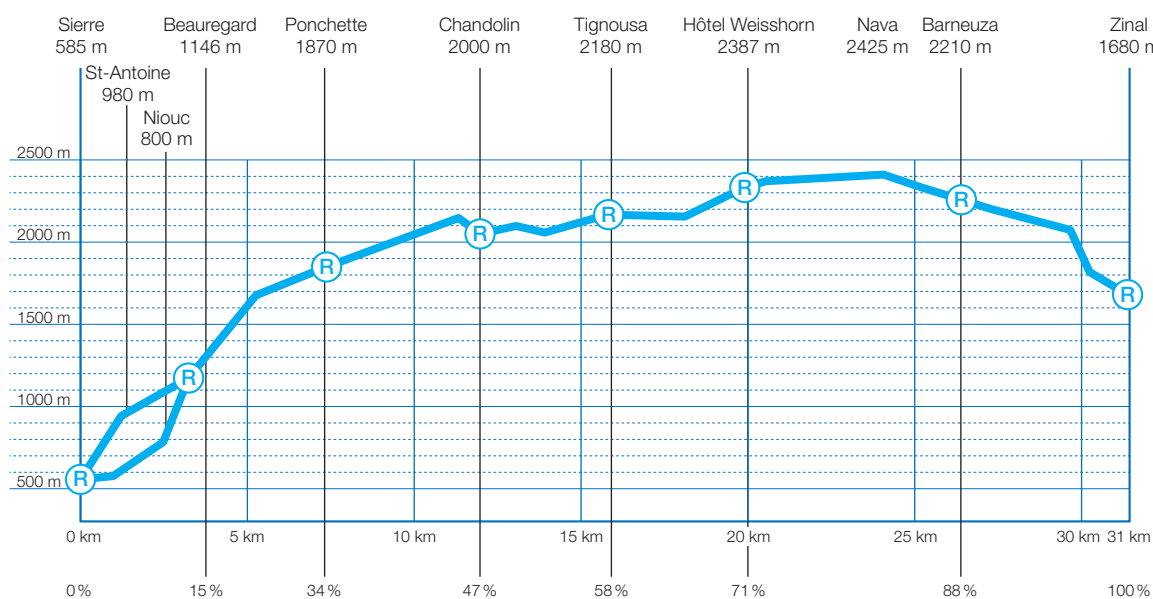
FA143 Sierre–Zinal

Sur un trajet plat, Ethan court à une moyenne d'environ 12 km/h. En montagne, il parvient à monter de 500 m de dénivelé par heure et à descendre 800 m de dénivelé par heure. Bien entraîné, il souhaite réaliser la course Sierre–Zinal, illustrée par son tracé sur la carte ci-contre et par son profil ci-dessous.

- Estime le dénivelé des montées et celui des descentes.
- Estime la durée probable du trajet Sierre–Zinal d'Ethan.
- Le record de la course est détenu par le Néo-Zélandais Jonathan Wyatt, qui a mis 2 h 29 min pour terminer la course. Estime au bout de combien de temps environ il est passé à l'hôtel Weissshorn.
- Estime la pente moyenne entre Sierre et Ponchette.



Profil de la course



Les pourcentages indiqués sur ce graphique permettent aux concurrents d'estimer leur temps de course final. Par exemple, à Tignousa, les coureurs ont effectué les 58 % de leur temps final.

La course Sierre–Zinal est un «trail» de 31 km, c'est-à-dire une course à pied se déroulant dans la nature et qui relie la ville valaisanne de Sierre au village de Zinal, au fond du val d'Anniviers. Elle est également appelée la «Course des cinq 4000», puisque le tracé empruntant le versant est de la vallée permet de voir cinq montagnes culminant à plus de 4000 m d'altitude : le Cervin, l'Obergabelhorn, le Zinalrothorn, le Weissshorn et la Dent-Blanche.