



Groupes et heures de départ en fonction du rythme de marche

100 km marche nordique

Groupe	Pauses cumulées	Temps de marche	Rythme de marche	Départ Samedi	Arrivée Dimanche
A	2 heures	22h00	4,5 km/h	15h30	15h30
B		20h00	5,0 km/h	16h30	14h30
C		18h15	5,5 km/h	17h30	13h45
D		16h45	6,0 km/h	18h30	13h15

Marathon nordique

Groupe	Pauses cumulées	Temps de marche	Rythme de marche	Départ Dimanche	Arrivée Dimanche
A	30 minutes	8h30	5,0 km/h	7h00	16h00
B		7h45	5,5 km/h	7h30	15h45
C		7h00	6,0 km/h	8h00	15h30
D		6h05	7,0 km/h	8h30	15h05

Semi nordique

Groupe	Pauses cumulées	Temps de marche	Rythme de marche	Départ Dimanche	Arrivée Dimanche
A	15 minutes	4h40	5,0 km/h	10h00	14h55
B		4h15	5,5 km/h	10h30	15h00
C		3h53	6,0 km/h	11h00	15h08
D		3h20	7,0 km/h	11h30	15h05

Remarques

- Sur 100 km adopter un rythme plus lent que sur 42 km (- 10 à 15 %)
- Choisir un rythme trop élevé, c'est partir trop vite et se griller prématurément
- Choisir un rythme trop faible, c'est devoir attendre l'ouverture des ravitos