



Défis Raoul II des 13 et 14 mai 2023 100 km marche nordique

Bien choisir son niveau

Temps de parcours du 100 km, pauses incluses (*)

En allure confortable, hors compétition

Niveau	Temps total	Temps repère médian	Vitesse de marche médiane	Heure de départ
Niveau 1	Plus de 22 heures	23 heures	4,7 km/h	Samedi 15h00
Niveau 2	De 21 à 22 heures	21 heures 30	5,0 km/h	Samedi 16h00
Niveau 3	De 20 à 21 heures	20 heures 30	5,3 km/h	Samedi 17h00
Niveau 4	Moins de 20 heures	18 heures	6,1 km/h	Samedi 18h00

- ✓ La répartition par niveau vise à rassembler tous les concurrents dans une séquence conviviale à l'arrivée
- ✓ Les horaires repères font converger les arrivées entre 12 et 14 heures le dimanche
- ✓ La vitesse de marche sur 100 km est sensiblement plus faible que sur 42 km (- 15 % en moyenne)
- ✓ En choisissant un niveau trop élevé, on risque d'être entraîné à partir trop vite et à se « griller » plus rapidement
- ✓ En choisissant un groupe trop faible, on risque de devoir attendre les ouvertures de ravitos
- ✓ Pour chaque niveau les horaires de passage aux ravitos calculés à partir de la vitesse médiane seront indiqués
- ✓ Barrières horaires : les ravitos seront ouverts au moins 1 heure avant l'horaire repère précédent
- ✓ (*) 5 min pour la 1ère ; 15 min pour les suivantes