



Défis Raoul II des 13 et 14 mai 2023 Marathon nordique

Bien choisir son niveau

Temps de parcours des 42 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 7 heures 15	7 heures 45	5,7 km/h	Dimanche 6 heures
Niveau 2	Moins de 7 heures 15	6 heures 45	6,5 km/h	Dimanche 7 heures

- ✓ 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 13 heures 30 et 14 heures
- ✓ La vitesse de marche sur 42 km est sensiblement plus faible que sur ± 20 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 niveau trop faible, on risque d'entraîner les autres à partir trop vite
- ✓ 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
- ✓ (*) 10 min pour chacun des deux ravitos