



## Défis Raoul II des 4 et 5 mai 2024

### 100 km marche nordique

### Document de référence

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

Niveau	Pauses cumulées	Temps de référence	Vitesse de référence	Heures de départ	Heures de référence arrivée
Niveau 1	1 heure 30	23 heures 30	4,6 km/h	Samedi 15h30	Dimanche 15h
Niveau 2		22 heures 30	4,8 km/h	Samedi 16h30	Dimanche 15h
Niveau 3		21 heures 30	5,0 km/h	Samedi 17h30	Dimanche 15h
Niveau 4		18 heures 30	5,9 km/h	Samedi 18h30	Dimanche 13h

#### Remarques

- ✓ 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 de référence aux ravitos sont calculés à partir de la vitesse de référence
- ✓ Barrières horaires : les ravitos seront ouverts 1 heure avant l'horaire de passage de référence
- ✓ (\*) 6 pauses de 15 minutes incluses soit 1h30 de pauses cumulées