



Défis Raoul II des 4 et 5 mai 2024

42 km marche nordique

Document de référence

Temps total de parcours du 42 km, pauses incluses (*)

Niveau	Pauses cumulées	Temps de référence	Vitesse de référence	Heure de départ	Heure de référence arrivée
Niveau 1	20 minutes	8 heures	5,5 km/h	Dimanche 6h00	14 heures
Niveau 2		7 heures	6,3 km/h	Dimanche 7h00	14 heures

Remarques

- ✓ 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
- ✓ (*) 2 pauses de 10 minutes incluses soit 20 minutes de pauses cumulées