

# PROGRAMME EDITION 2026



## Samedi 28 Mars 2026 :

Départ et Arrivée : Centre Socio-Culturel – Abrest (03)

### **Boucle 10 km +/- 58 m dénivelé:**

**Départ : 20H30**

Une boucle de 10 km vous est proposée **en semi-nocturne**. Une soupe sera servie à l'arrivée.

**Pour les initiés à la marche nordique et les + de 12 ans uniquement.**

**Dès 19H30 :** Contrôle des inscriptions ou inscription sur place

**20H05 :** Mot de bienvenue

**20H15 -20H25 :** Echauffements

**20H30 :** Départ

**21h45 – 22h30 :** Arrivées

**21h45 – 23h00 :** Soupe

**22h00 – 23h00 :** Etirements (Séance toutes les 15min)

## Dimanche 29 Mars 2026 :

Départ et Arrivée : Centre Socio-Culturel – Abrest (03)

**8h00 – 10h30 :** Contrôle des Inscriptions et/ou inscriptions sur place

**11h – 13h30 :** Arrivée des Marches Nordiques

**11h15 – 12h30 :** Etirements (toutes les 15min)

**12h00 – 14h00 :** REPAS

### **Boucle ROUGE – 23 km +/- 450 m dénivelé :**

**Départ : 9H00**

>>> Pour marcheurs marchant à plus de 6 km/h

2 ravitaillements sont positionnés sur le parcours.

**Pour les initiés à la marche nordique uniquement.**

**8h00 – 8h30 :** Contrôle des inscriptions ou inscription sur place

**8H35 :** Discours

**8h45 – 8h55 :** Echauffement

**9H00 :** Départ

### **Boucle JAUNE – 15,5 km +/- 297 m dénivelé :**

**Départ : 9H30**

1 ravitaillement est positionné sur le parcours.

**Pour les initiés à la marche nordique uniquement.**

**8h30 – 9h00 :** Contrôle des inscriptions ou inscription sur place

**9H05 :** Discours

**9h15 – 9h25 :** Echauffement

**9H30 :** Départ

## **Dimanche 29 mars 2026 : (suite)**

Départ et Arrivée : Centre Socio-Culturel – Abrest (03)

<b>8h00 – 10h30 :</b>	<i>Contrôle des Inscriptions et/ou inscriptions sur place</i>
<b>11h30 – 13h30 :</b>	<i>Arrivée des Marches Nordiques</i>
<b>11h15 – 12h30 :</b>	<i>Etirements (toutes les 15min)</i>
<b>12h00 – 14h00 :</b>	<i>REPAS</i>

### **Boucle BLEUE – 7 km +/-72 m dénivelé :**

**Départ : 10H30**

Une boucle de 7 km vous est proposée.

Pas de ravitaillement.

**Tous niveaux : initiés, débutants et famille.**

**9h00 – 9h30 :** *Contrôle des inscriptions ou inscription sur place et prêt de bâtons*

**9H35 – 10H00 :** *Initiation pour les débutants*

**10H05 :** *Discours*

**10h15 – 10h25 :** *Echauffement*

**10H30 :** *Départ*