

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)

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