

# PROGRAMME EDITION 2023



## Samedi 13 Mai 2023 :

Départs et Arrivées : Centre Socio-culturel d'Abrest (03).

### Boucle 12 km :

Une boucle de 12 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.**

**19H30- 20H15 :** *Contrôle des inscriptions ou inscription sur place*

**20H10 :** *Discours*

**20H15 -20H25 :** *Echauffements*

**20H30 :** *Départ*

**22h00 – 23h30 :** *Arrivées*

**22h00 – 0h00 :** *Soupe*

**22h00 – 0h00 :** *Etirements (toutes les 15min)*

## Dimanche 14 Mai 2023 :

Départs : Centre Socio-culturel d'Abrest (03).

Arrivées : même lieu.

**7h – 10h30 :** *Contrôle des Inscriptions et/ou inscriptions sur place*

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

**11h15 – 14h :** *Etirements (toutes les 15min)*

**12h00 – 14h00 :** *REPAS*

### Boucle 23 km :

Une boucle vous est proposée, il vous sera possible de la réduire dans sa distance (déviation, fléchage) en fonction de votre forme du moment. 2 ravitaillements sont positionnés sur le parcours.

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

**7h00 – 7h30 :** *Contrôle des inscriptions ou inscription sur place*

**7H20 :** *Discours*

**7h30 – 7h40 :** *Echauffement*

**7H45 :** *Départ*

### Boucle 15,5 km :

Une boucle vous est proposée, il ne sera pas possible de la réduire dans sa distance. 1 ravitaillement est positionné 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 7 km :

Une boucle de 7 km vous est proposée. Pas de ravitaillement.

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

**9h00 – 9h45 :** *Contrôle des inscriptions ou inscription sur place et prêt de bâtons*

**9H30 – 10H00 :** *Initiation pour les débutants*

**10H05 :** *Discours*

**10h15 – 10h25 :** *Echauffement*

**10H30 :** *Départ*