

PROGRAMME EDITION 2025



Samedi 29 Mars 2025 :

Départ et Arrivée : Parc Omnisports Vichy (03).

Boucle 10,5 km +/- 75 m dénivelé:

Départ : 21H00

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.

20H30- 20H45 : *Contrôle des inscriptions ou inscription sur place*

20H40 : *Discours*

20H45 -20H55 : *Echauffements*

21H00 : *Départ*

22h30 – 23h30 : *Arrivées*

22h30 – 0h00 : *Soupe*

22h30 – 23h30 : *Etirements (Séance toutes les 15min)*

Dimanche 30 Mars 2025 :

Départs : Espace MONZIERE rue de la croix des Barres Bellerive-sur Allier (03).

Arrivées : même lieu.

7h45 – 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 ROUGE – 22,5 km +/- 220 m dénivelé:

Départ : 8H30

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.

7h45 – 8h05 : *Contrôle des inscriptions ou inscription sur place*

8H10 : *Discours*

8h15 – 8h25 : *Echauffement*

8H30 : *Départ*

Boucle JAUNE – 13,5 km +/- 140 m dénivelé :

Départ : 9H00

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*

Dimanche 30 mars 2025 : (suite)

Départs : Espace MONZIERE rue de la croix des Barres Bellerive-sur Allier (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 BLEUE – 6,5 km +/-65 m dénivelé :

Départ : 10H30

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*