



5^{ème} marche nordique embrunaise



PARCOURS JAUNE : (INITIATION) permet d'appréhender les techniques de la MN sur un parcours avec peu de dénivelé qui privilégie l'apprentissage et la marche à un rythme peu soutenu.

Distance : environ 6,3 km

Dénivelé positif : environ 210 m

Temps : environ 2h30/3h

PARCOURS VERT : (INITIATION) permet d'appréhender les techniques de la MN sur un parcours avec peu de dénivelé qui privilégie l'apprentissage et la marche à un rythme peu soutenu.

Distance : environ 7,2 km

Dénivelé positif : environ 370 m

TEMPS : ENVIRON 2H/2H50

PARCOURS BLEU: (OPEN) alliant technique et sportivité, pour marcheurs déjà aguerris et de bonne condition physique

Distance : environ 11 km

Dénivelé positif : environ 640 m

TEMPS : ENVIRON 2H30/3H

PARCOURS ROUGE : (SPORTIF) assez soutenu pour marcheurs expérimentés et en bonne condition physique ayant l'habitude de la marche sportive avec dénivelé

Distance : environ 13,5 km

Dénivelé positif : environ 825 m

TEMPS : ENVIRON 1H50/3H

PARCOURS NOIR : (SPORTIF +) soutenu pour marcheurs expérimentés et en très bonne condition physique ayant une bonne habitude de la marche sportive avec dénivelé

Distance : environ 19,5 km

Dénivelé positif : environ 1400 m

Temps : environ 2h30/4h

Localisation générale. POUR VOIR CLIQUEZ SUR LE LIEN



[Parcours jaune](#)



[Parcours vert](#)



[Parcours bleu](#)

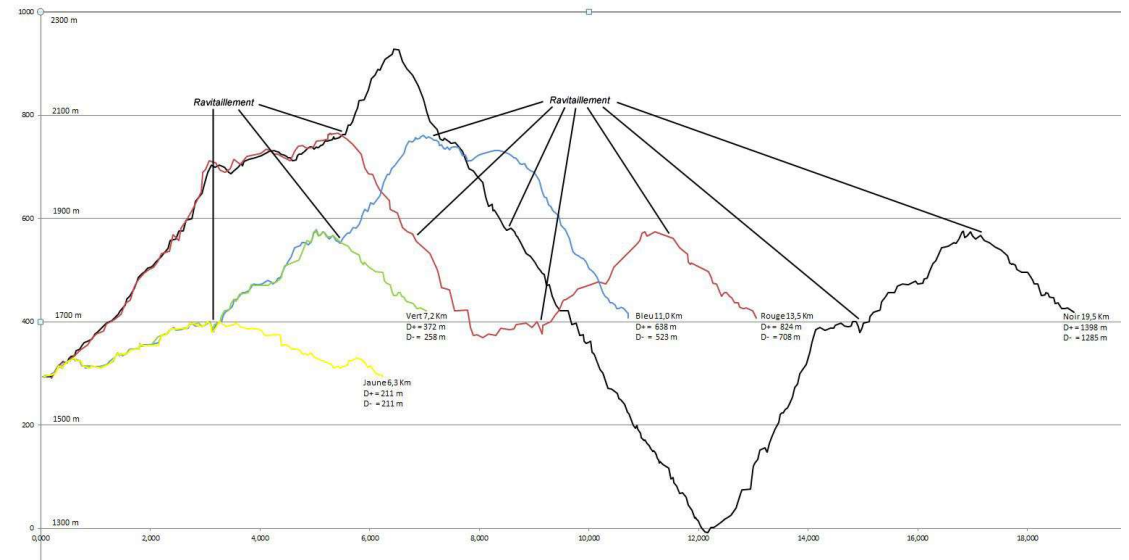


[Parcours rouge](#)

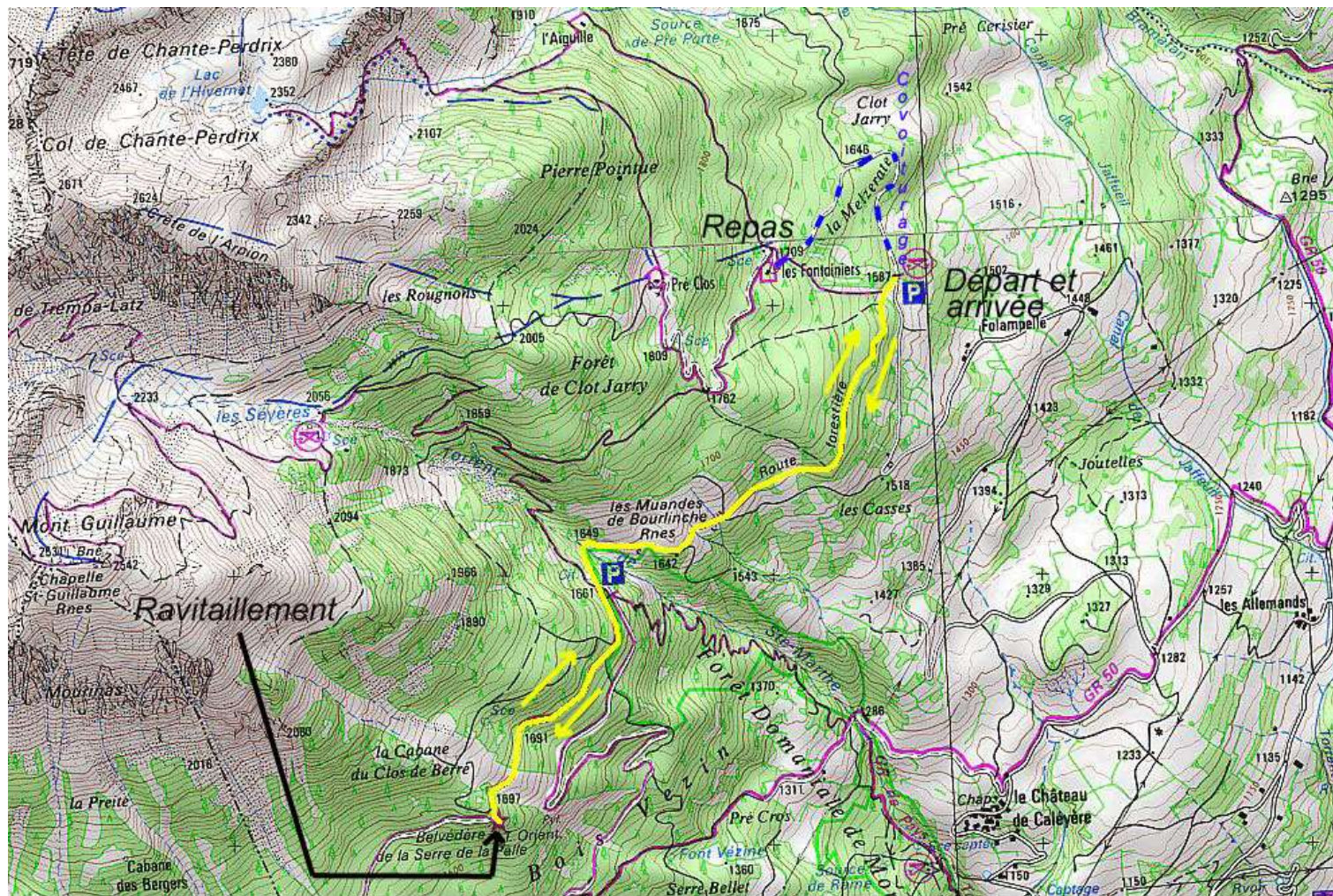


[Parcours noir](#)

Profil des parcours. . POUR VOIR EN DÉTAIL CLIQUEZ [PROFILS DES PARCOURS](#)



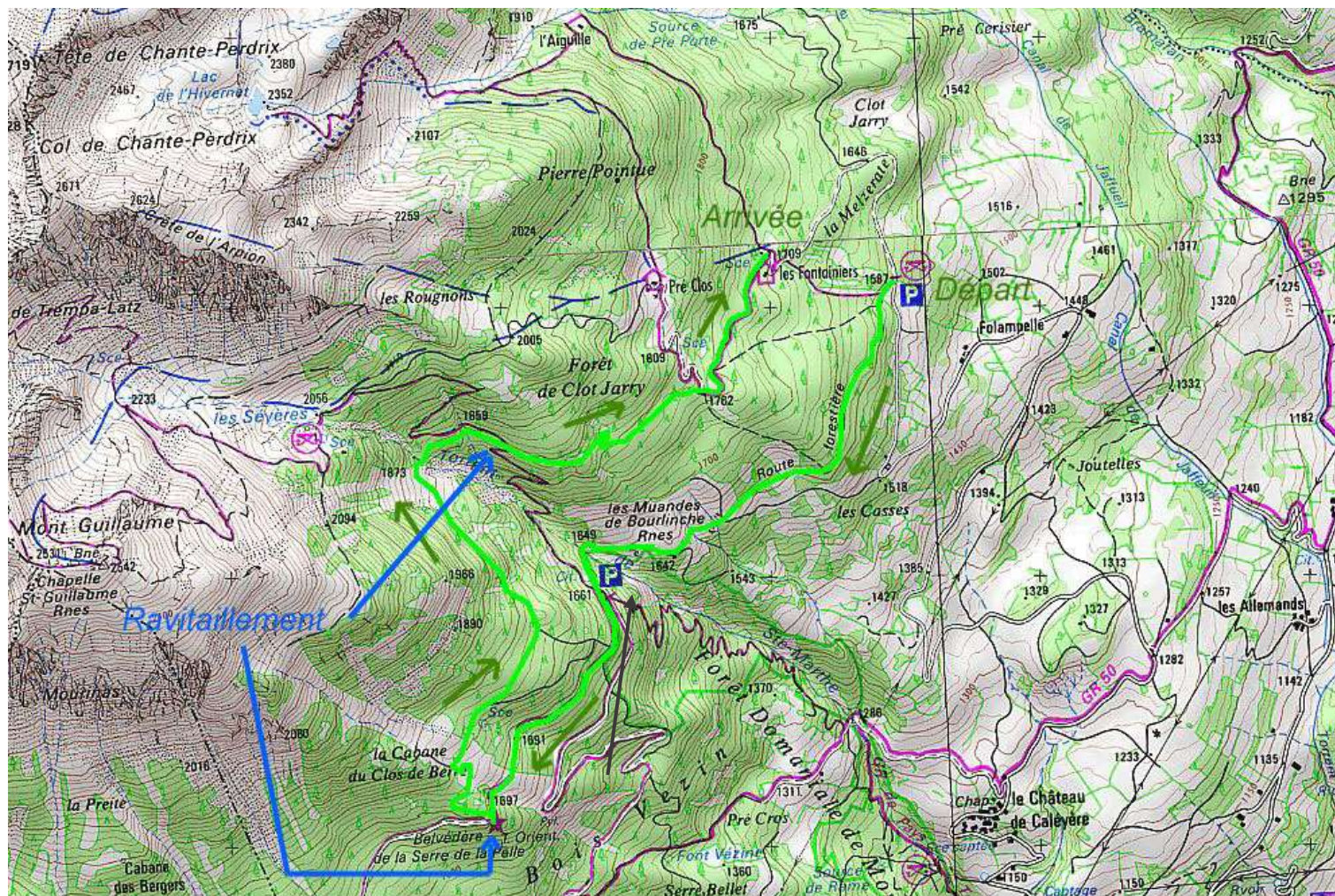
PARCOURS JAUNE 6,3 km dont 210 m de d+



Départ du Parking - suivre les flèches jaunes

[Retour à la 1^{ère} page](#)

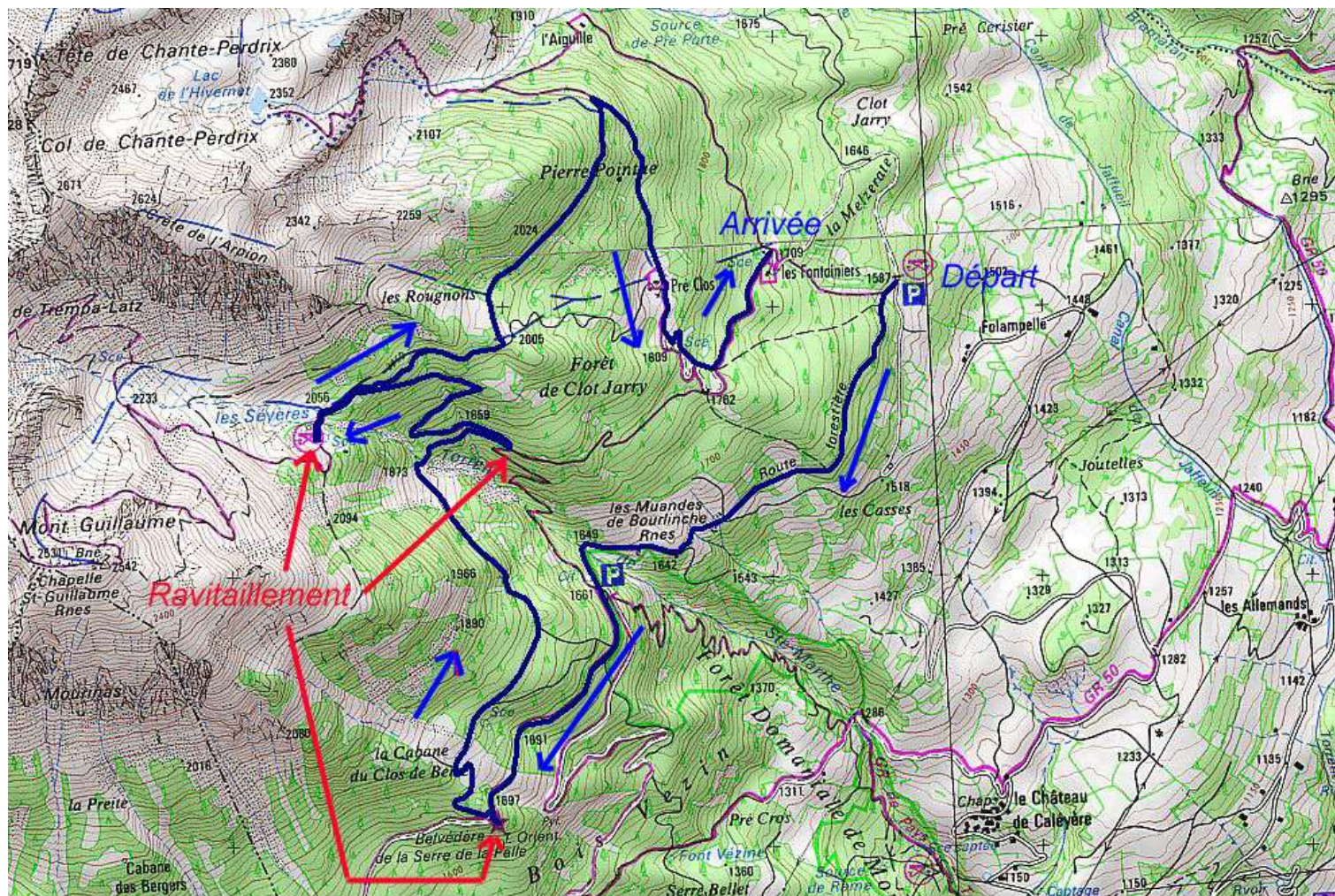
PARCOURS VERT 7,2 km dont 370 m de d+



Départ du Parking - suivre les flèches vertes

[Retour à la 1^{ère} page](#)

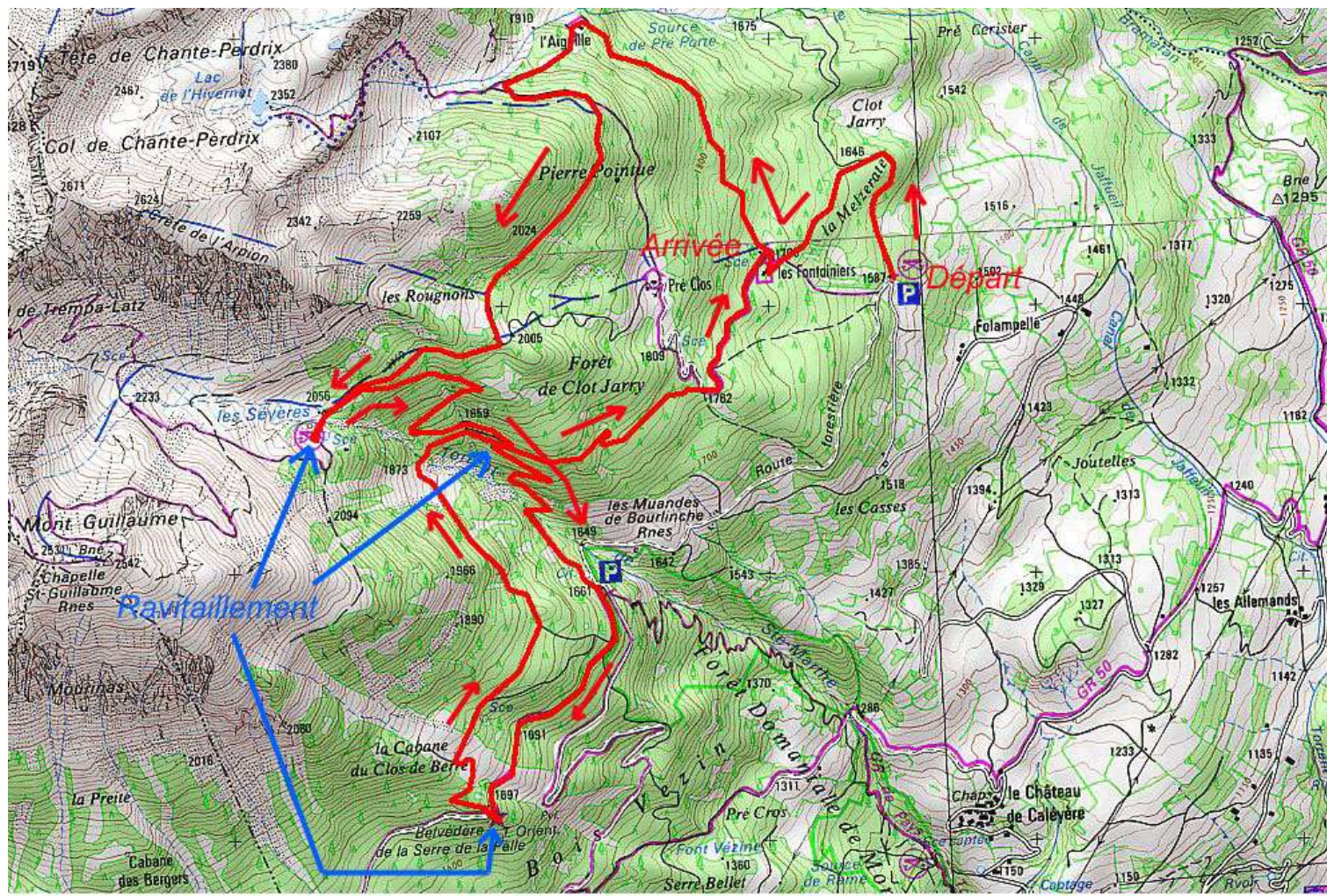
PARCOURS BLEU 11 km dont 640 m d+.



Départ du Parking - suivre les flèches bleues

[Retour à la 1^{ère} page](#)

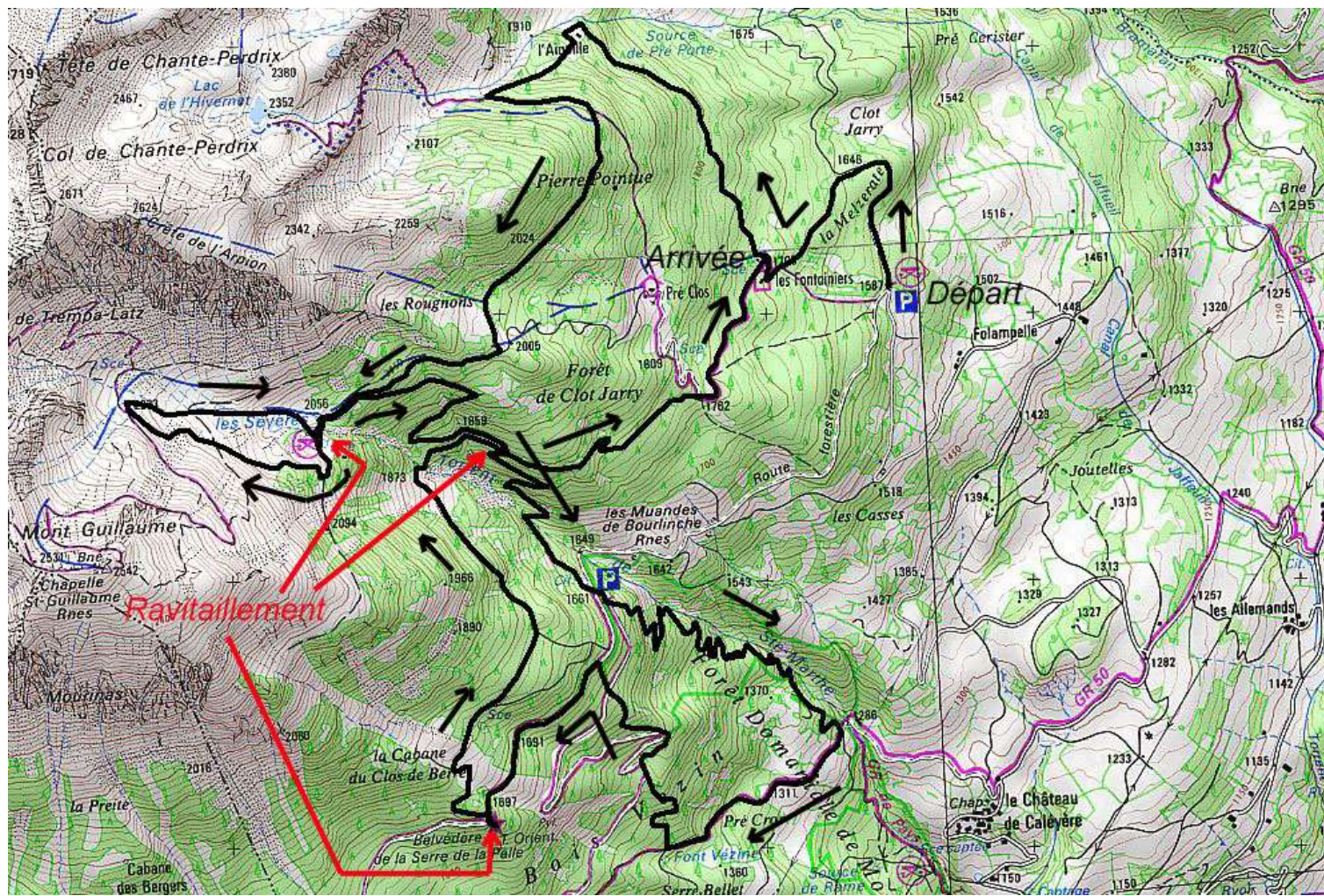
PARCOURS ROUGE 13,5 km dont 825 m d+



Départ du Parking- suivre les flèches rouges

[Retour à la 1^{ère} page](#)

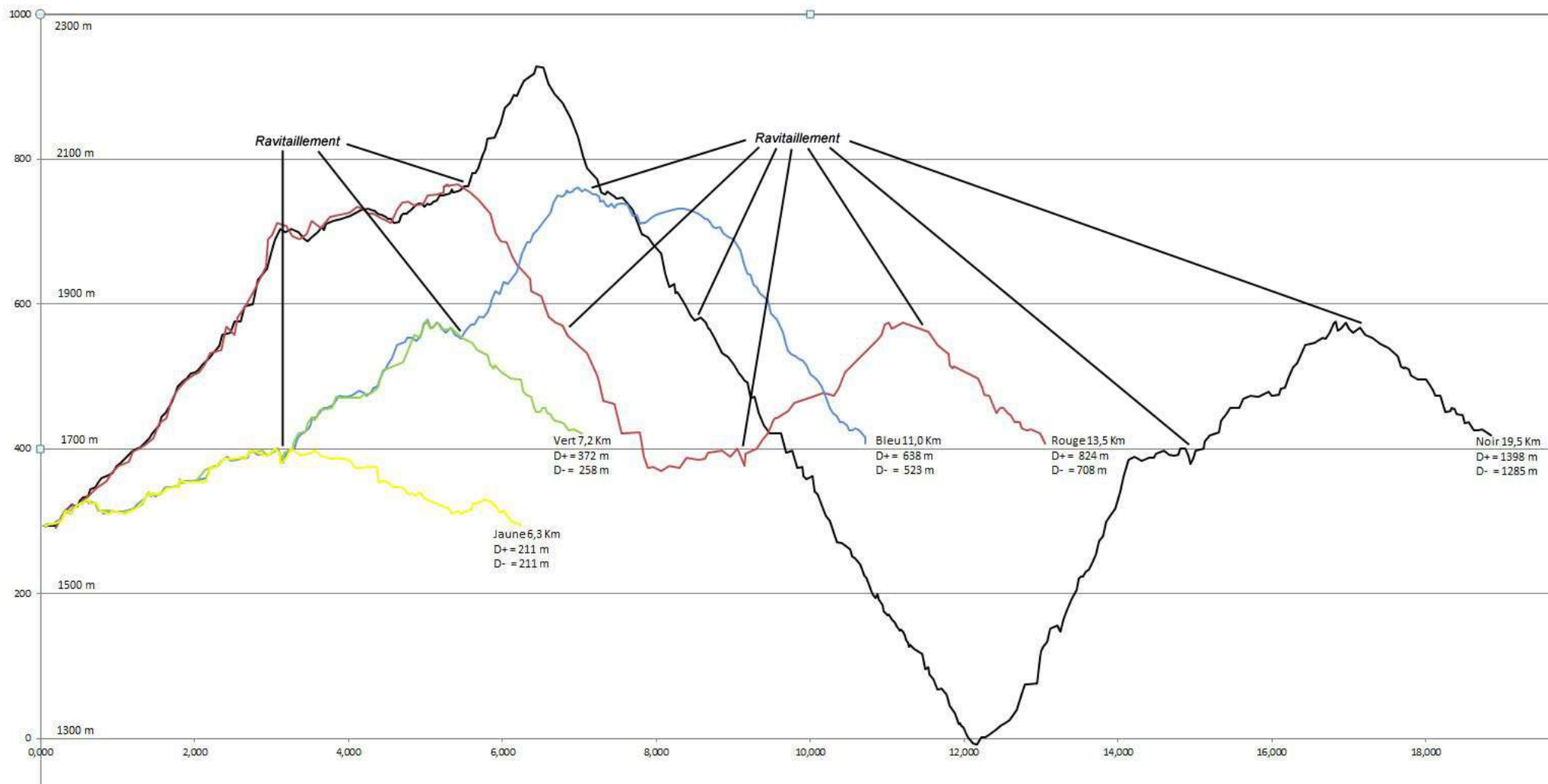
PARCOURS NOIR 19,5 km dont 1400 m d+



Départ du Parking - suivre les flèches noires

[Retour à la 1^{ère} page](#)

PROFILS PARCOURS



[Retour à la 1^{ère} page](#)