



## AMICALE LAIQUE DE LEUCATE GROUPE DE RANDONNEE PEDESTRE.

### NIVEAUX DES RANDONNEES.

#### Niveau 1. facile. (Marche:Mardi et Vendredi):

Aucune difficulté.  
Cadence peu soutenue.  
Pas ou peu de dénivelé.  
Distance 8 à 10 km.  
Durée 2h00 à 2,h30

#### Niveau 2. Peu difficile. (Mercredi toutes les semaines):

Condition physique moyenne nécessaire.  
Rapidité de marche moyenne.  
Utilisation de bâtons pouvant être nécessaire.  
Inégalités de terrains de petite hauteur.  
Peu d'obstacles ou obstacles de petite hauteur.  
Pas de passages techniques ou difficile.  
Distance entre 6 et 12 kilomètres environ.  
Dénivelés cumulés positifs entre 100 et 450 mètres environ.

#### Niveau 3. Moyennement difficile. (deux fois par mois):

Condition physique nécessaire  
Rapidité de marche tranquille, endurance recommandée.  
Utilisation de bâtons pouvant être nécessaire.  
Inégalités de terrain de hauteur moyenne.  
Possibilité de passages peu techniques et peu difficiles.  
Distance entre 10 et 16 kilomètres environ.  
Dénivelés cumulés positifs entre 450 et 700 mètres environ.

#### Niveau 4. Assez difficile. (Vendredi toutes les semaines):

Bonne condition physique nécessaire  
Rapidité de marche assez soutenu, et endurance demandée.  
Utilisation de bâtons recommandée.  
Inégalités de terrain de hauteur moyenne.  
Possibilité de passages techniques ou difficile.  
Distance entre 8 et 18 kilomètres environ.  
Dénivelés cumulés positifs entre 700 et 1100 mètres environ.

#### Niveau 5. Assez difficile à difficile. ( Montagne Week End une fois par mois):

Condition physique nécessaire.  
Rapidité de marche peu soutenu, endurance recommandée.  
Terrains pouvant rendre l'utilisation de bâtons nécessaire.  
Inégalités de terrain de moyenne et grande hauteur.  
Pratique pouvant se parfois se dérouler en milieu enneigé, avec raquettes et crampons antidérapant.  
Possibilité de passages techniques et difficiles.  
Distance entre 8 et 18 kilomètres environ.  
Dénivelés cumulés positifs variables entre environ 700 et 2000 mètres.

