

# Randonnées de SPORDEC

Niveau requis et altitude adaptée sont les clefs de la réussite d'un voyage.

Nous vous aiderons à bien choisir le vôtre en mettant un niveau de difficulté physique à chaque trek que nous organisons.

## Niveaux de difficulté physique

- 1.** 1 à 4 heures maximum de marche par jour. Faible dénivelé.
- 2.** 4 à 6 heures de marche par jour environ. Dénivelé positif de 300 à 500 mètres. Bonne condition physique requise.
- 3.** 5 à 6 heures de marche par jour environ. Dénivelé positif de 500 à 800 mètres. Bonne condition physique requise. Prévoyez un entraînement avant votre départ.
- 4.** 6 heures et plus de marche par jour environ. Certains voyages peuvent présenter un dénivelé positif de 1000 mètres. Très bonne condition physique requise.  
Pratique régulière d'un sport d'endurance 2 à 3 mois avant le départ.
- 5.** Trekking de 7 heures par jour environ. Dénivelé positif de plus de 1000 mètres. Forte motivation. Pour sportifs confirmés pratiquant un entraînement régulier plusieurs fois par semaine.