



Randonneurs de l'Est Varois  
Fréjus - Saint-Raphaël



## PROGRAMME MARCHÉ NORDIQUE

### MAI 2018

**Équipement :** Bâtons de marche nordique avec gantelets obligatoires, chaussures tiges basses, bien amorties, semelles « grip » (trail ou running), ceinture trail (comportant 1 bidon + une poche zippée)

**Possibilité de prêt de bâtons** pour les adhérents qui n'en auraient pas encore (11 paires en prêt).

**Départ des sorties** pour l'heure précise : **sur le lieu indiqué dans la colonne « Site de la séance »**

**Rythme tranquille :** → accessible aux débutants et aux pratiquants confirmés. Pratique douce.

**Rythme Soutenu et Très soutenu :** → accessible aux pratiquants confirmés . Pratique plus sportive.

Date	Horaires	Rythme	Site de la séance	Animateur
Jeudi 3 mai	9h00 11h00	Tranquille	BASE NATURE Parking piscine Giuge	Dominique 06 14 26 14 64
Vendredi 4 mai	14h00 16h15	Soutenu	Parking Roussiveau N 43°29'74" E 6° 50' 26"	Jean Michel 07 81 71 49 76
Jeudi 10 mai	9h00 11h00	Tranquille	Col de l'Auriasque N 43°29'36" E 6° 46' 42"	Dominique 06 14 26 14 64
Samedi 12 mai	9h30 11h30	Soutenu	Route de Malpasset N 43° 29' 55" E 6° 45' 18"	Jean Michel 07 81 71 49 76
Mardi 15 mai	14h00 16h00	Tranquille	Colle Douce N 43° 27' 79" E 6° 47' 82"	Maryse C. 07 87 95 80 76
Vendredi 18 mai	14h00 16h30	Soutenu	Aspé N 43° 26' 30" E 6° 48' 47"	Dominique 06 14 26 14 64
Jeudi 24 mai	14h00 16h00	Tranquille	Parking Lieutenante N 43° 29' 24 " E 6° 41' 48"	Maryse C. 07 87 95 80 76
Vendredi 25 mai	14h30 16h30	Soutenu	Col de l'Auriasque N 43°29'18" E 6° 46' 20"	Jean Michel Touron 07 81 71 49 76
Lundi 28 mai	14h00 16h30	Très Soutenu	Malpasset N 43° 29' 55" E 6° 45' 18"	Dominique 06 14 26 14 64
Jeudi 31 mai	14h00 16h00	Tranquille	Colle du Rouet Départ piste des Corbières N 43° 30' 27" E 6° 35' 59"	Maryse C. 07 87 95 80 76