



Randonneurs de l'Est Varois  
Fréjus - Saint-Raphaël  
PROGRAMME MARCHÉ  
NORDIQUE



**Juin 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
Samedi 2 juin	8 h 00 10 h 30	Soutenu	Rte de Malpasset 43° 29' 55" N 6° 45' 18" E	Dominique 06 14 26 14 64
Mardi 5 juin	8 h 30 11 h 00	Tranquille	Ferrières 43° 26' 1" N 6° 50' 6" E	Maryse C. 07 87 95 80 76
Samedi 9 juin	9 h 00 11 h 15	Soutenu	La lieutenant N 43° 29' 24 " E 6° 41' 48"	Jean Michel 07 81 71 49 76
Dimanche 10 juin	8 h 30 14 h 30	Soutenu Piquenique en fin de séance	Parking Fréjus Plage <u>Covoiturage</u> (Lac de Meaux, St Paul)	Maryse C. 07 87 95 80 76
Mardi 12 juin	8 h 30 11 h 00	Tranquille	Colle Douce 43° 27' 79" N 6° 47' 82" E	Maryse C. 07 87 95 80 76
Mardi 19 juin	8 h 00 10 h 30	Tranquille	Maison Frste Malpay 43° 29' 44" N 6° 48' 6" E	Dominique 06 14 26 14 64
Samedi 23 juin	9 h 00 11 h 15	Soutenu	L' Auriasque 43° 29' 18" N 6° 46' 20" E	Jean Michel 07 81 71 49 76
Dimanche 24 juin	8 h 00 12 h 00	Très soutenu 20 kms – 575 m D+	Rte de Malpasset 43° 29' 55" N 6° 45' 18" E	Dominique 06 14 26 14 64
Mardi 26 juin	20 h 30 22 h 30	Tranquille Nocturne	Lieutenant N 43° 29' 24 " E 6° 41' 48"	Dominique 06 14 26 14 64
Samedi 30 juin	9 h 00 11 h 15	Soutenu	Forêt de Raphèle N 43°28'45" E 6°39'56"	Jean Michel 07 81 71 49 76