



Randonneurs de l'Est Varois
Fréjus - Saint-Raphaël



PROGRAMME MARCHÉ NORDIQUE

FEVRIER 2018

Ouverte à toutes et à tous.

Le planning ci-dessous, précise les dates, heures et lieux de rendez-vous, ainsi que le niveau.

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 séances débutants (11 paires en

Contactez Dominique R. (Mail : caiusgracchus@orange.fr Tél : 06 14 26 14 64)

Planning – Horaires – Lieux de Rendez-vous.

Date	Horaires	Niveau	Lieu de RDV	Animateur
Jeudi 1	14h00-16h00	Rythme tranquille	Base Nature Parking de la piscine Guge	Dominique R. 06 14 26 14 64
Vendredi 2	9h30-11h30	Confirmés Rythme soutenu	Parking du Col de l'Auriasque (N7, direction Mandelieu avant le col du Testanier) 43°29'36" 6°46'42"	Dominique R. 06 14 26 14 64
Jeudi 8	14h00-16h00	Rythme tranquille	Base Nature Parking de la piscine Guge	Maryse C. 07 87 95 80 76
Samedi 10	9h30-11h30	Confirmés Rythme soutenu	Rte de Malpasset - D37 – Mine de Boson 43°29'56" 6°45'30" Départ de la piste d'Auriasque	Dominique R. 06 14 26 14 64
Jeudi 15	14h00-16h00	Rythme tranquille	Parking de la Lieutenante (Dir. Bagnols en Forêt – D4 – à gauche, 100 m après le Pin de la Lègue – au panneau « Château Cabran »)	Maryse C. 07 87 95 80 76
Vendredi 16	9h30-11h30	Confirmés Rythme soutenu	Parking du Col de l'Auriasque (N7, direction Mandelieu avant le col du Testanier) 43°29'36" 6°46'42"	Dominique R. 06 14 26 14 64
Jeudi 22	14h00-16h00	Rythme tranquille	Parking de Colle Douce A partir de la route des Golfs, au giratoire de l'Oratoire de Guérin – 43°28'2" 6°47'26"	Maryse C. 07 87 95 80 76
Vendredi 23	17h00-19h00	Confirmés Rythme soutenu <u>Nocturne</u> <u>Lampes frontales obligatoires</u>	Parking de la Lieutenante (Dir. Bagnols en Forêt – D4 – à gauche, 100 m après le Pin de la Lègue – au panneau « Château Cabran »)	Dominique R. 06 14 26 14 64