



## Randonneurs de l'Est Varois\* (Rev83.org)

Président : Michel Bressy 06 85 83 80 06 rev83@gmail.com

### MARCHE NORDIQUE de Septembre 2020

Dates	Horaires*	Circuits	Niveaux*	Dist./D+	Animateurs*
Mardi 08/09	8h15 à 12h	Ravin du Perthus / Grosse Vache / Mal Infernet		13 Km 300m	Maryse 07 87 95 80 76
Jeudi 10/09	8h15 à 11h30	Lac de l'Ecureuil		8 Km 140 m	Maryse 07 87 95 80 76
Jeudi 17/09	8h15 à 11h30	La Colle du Rouët		8,5 Km 150 m	Maryse 07 87 95 80 76
	17h15	<b>Réunion Mensuelle</b> Maison des Associations. Rue de la Soleillette. Saint Raphaël			
Samedi 19/09	8h15 à 11h30	Col de l'Auriasque		10 Km 170 m	Jean Michel 07 81 71 49 76
Mardi 22/09	8h15 à 11h30	La Lieutenante		8,5 Km 120 m	Jean Michel 07 81 71 49 76
Jeudi 24/09	8h15 à 11h30	Les 3 Cols / Baisse de la Petite Vache		8 Km 180 m	Maryse 07 87 95 80 76
Mardi 29/09	8h15 à 11h30	Tour de l'Avellan		12 Km 250 m	Jean Michel 07 81 71 49 76

\*Association affiliée à la FFRP sous le n°04584

\*Agrément Tourisme de la FFRP : IM075700382

\*Agrément Jeunesse et Sport : 08309ET012

**Equipement :** Bâton de "Marche Nordique" avec gantelets (Prêts possibles pour test)  
Chaussures tiges basses avec amortis et semelle "Grip"

**Animateurs\*** Inscription impérative, la veille, auprès de l'animatrice(eur).

**Horaires\*** Départ à l'heure précise (Parking "Le Fréjus Plage" Rue A. Schweitzer)  
Covoiturage : 2€ par personne à chaque séance.

**Niveaux\***

- 5 et 8 Km, D+ < 80m, rythme tranquille.
- 7 et 9 Km, D+ < 150m, rythme tranquille.
- 8 et 12 Km, D+ < 300m, rythme soutenu.
- 10 et 20 Km, D+ < 600m, rythme très soutenu.

