




Randonneurs de l'Est Varois

www.rev83.org

Programme Marche Nordique Janvier 2023

Dates	Horaires*	Circuits	IBP *	Dist. D+	Animateurs*
Jeudi 05	9h00	L'Auriasque - Le Fort - La Fontaine	IBP 41	7,8km 189m	Maryse 07 87 95 80 76
Vendredi 06	13h30	Bougon - Bastide Neuve	IBP 79	14km 320m	Jean-Michel 07 81 71 49 76
Mardi 10	13h30	Malpey - Charretiers - Esouyadou	IBP 83	14,6km 400m	Alain 06 01 76 72 36
Jeudi 12	9h00	Tour du Mont Vinaigre	IBP 53	9,2km 160m	Maryse 07 87 95 80 76
Mardi 17	13h30	Le Grand Fournel	IBP 80	13km 347m	Maryse 07 87 95 80 76
Jeudi 19	9h00	Mal Infernet - Lac de l'Ecureuil (A-R)	IBP 35	8,2km 115m	Maryse 07 87 95 80 76
	17h00	 <p style="text-align: center;">RÉUNION MENSUELLE Espace Culturel Port Fréjus- Salle du Bateau Galette des Rois à l'issue de la réunion</p>			
Vendredi 20	13h30	La Louve - Castelli - Essuyadou - Roche Noire	IBP 56	12,2km 270m	Jean-Michel 07 81 71 49 76
Mardi 24	13h30	Les 2 Versants du Reyran	IBP 60	12km 248m	Jean-Michel 07 81 71 49 76
Jeudi 26	9h00	Foret de Raphèle	IBP 41	8,8km 110m	Maryse 07 87 95 80 76
Vendredi 27	13h30	Lac de Lavellan depuis Testanier	IBP 77	12,4km 384m	Alain 06 01 76 72 36
Mardi 31	13h30	Belle Barbe - Ecureuil - Grosse Vache - Mistral	IBP 56	12,6km 216m	Jean-Michel 07 81 71 49 76

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

Animateurs* **Inscription impérative, au plus tard la veille avant 16h, auprès de l'animatrice(eur).**

Horaires* Départ à l'heure précise (Parking "Le Fréjus Plage" Rue A. Schweitzer)
Covoiturage : 2,50 € par personne à chaque séance.

IBP * **Pour chaque circuit apparait un indice qui correspond à son niveau de difficulté selon la classification officielle de la Fédération Française de la Randonnée,**

0 à 25 **Facile**, La Marche Nordique est sans difficulté physique particulière,
Randonnée " Douce " accessible aux marcheurs débutants

26 à 50 **Assez facile**. La Marche Nordique présente peu de difficulté ph physique
Ce niveau correspond à de petites marches.

51 à 75 **Peu difficile.** La Marche Nordique nécessite un certain engagement physique. Ce niveau correspond à des marches modérées.

76 à 100 **Assez Difficile.** La Marche Nordique présente des difficultés et nécessite un engagement physique certain. Ce niveau correspond à des marches soutenues

101 et + **Difficile.** La Marche Nordique présente des difficultés et demande un engagement physique important. Ce niveau correspond à des marches très soutenues.

Séjour Longe Côte et Marche Nordique

Agde

Du 30 mai au 2 juin 2023

Inscription : Alain CANAVESIO

alain@canavesio.org

06 85 65 76 20