





Randonneurs de l'Est Varois

www.rev83.org

Programme Marche Nordique Fevrier 2023

| Dates | Horaires* | Circuits | IBP * | Dist. D+ | Animateurs* |
|-------------|-----------|--|---------|----------------|---|
| Jeudi 02 | 9H | La Lieutenante - Les Lauriers - Griotte | IBP 42 | 8,1km 135m | Maryse 07 87 95 80 76 |
| Vendredi 03 | 13h30 | Belle Barbe - Mistral - Perthus - Grosse Vache - Ecureuil | IBP 60 | 14km 270m | Maryse 07 87 95 80 76 |
| Mardi 07 | 9h30 | Malpasset-Mare Trache-Avellan-Malpey-Esquine Avec Pique-nique | IBP 108 | 21km 538m | Jean-Michel 07 81 71 49 76 |
| Jeudi 09 | 9h | Les Campons | IBP 48 | 9,2km 160m | Maryse 07 87 95 80 76 |
| Vendredi 10 | 13h30 | La Lieutenante - Les Abeilles | IBP 54 | 12km 210m | Alain 06 01 76 72 36 |
| Mardi 14 | 13h30 | Forêt de Raphèle | IBP 45 | 11km 130m | Jean-Michel 07 81 71 49 76 |
| Jeudi 16 | 9h |  amont | IBP 47 | 5,4km 183m | Maryse 07 87 95 80 76 |
| | 17h15 | RÉUNION MENSUELLE Maison des Associations (Rue de la Soleillette à St Raphaël) | | |  |
| Mardi 21 | 13h30 | Aspée - Jardin de Diane | IBP 72 | 11km 320m | Jean-Michel 07 81 71 49 76 |
| Jeudi 23 | 9h | Malpasset - Esquine - Auriasque | IBP 51 | 9,9km 240m | Maryse 07 87 95 80 76 |
| Vendredi 24 | 13h30 | Gargalon | IBP 76 | 13,7km 406m | Alain 06 01 76 72 36 |
| Mardi 28 | 13h30 | Malpasset - Ambon -Peyrière | IBP 75 | 11,6km 325m | 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 18h, 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 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