





Randonneurs de l'Est Varois

www.rev83.org

Programme Marche Nordique MARS 2023

Dates	Horaires*	Circuits	IBP *	Dist. D+	Animateurs*
Jeudi 02	8h30	Les Corbières - Portail du Rouet - Palayson	IBP 42	9,7 km 127m	Maryse 07 87 95 80 76
Mardi 07	8h30	La Lieutenante - La Pierre du Coucou	IBP 96	16 km 457m	Maryse 07 87 95 80 76
Jeudi 09	8h30	Belle Barbe - Mistral - Grosse Vache (AR)	IBP 53	10 km 205m	Maryse 07 87 95 80 76
Mardi 14	8h30	La Foret de Raphèle	IBP 45	11 km 130m	Alain 06 01 76 72 36
Mercredi 15	6h30	 Île de Port-Cros Inscription auprès de Graziano 06 15 13 59 82			
		Fort de l'Eminence - La Sardinière - Fort de Port Man (AR)	IBP 60	11,6 km 322m	Maryse 07 87 95 80 76
Jeudi 16	8h30	Gazoduc	IBP 35	8,8 km 100m	Maryse 07 87 95 80 76
	17h15	 RÉUNION MENSUELLE Maison des Associations (Rue de la Soleillette à St Raphaël)			
Mardi 21	8h30	Bougnon - Bastide Neuve	IBP 79	14KM 390m	Alain 06 01 76 72 36
Jeudi 23	8h30	La Bouverie - Le Blavet	IBP 37	7,6 km 113m	Maryse 07 87 95 80 76
Mardi 28	9h30	B.barbe-Ecureuil-G.Vache-3 Termes-Baladou Pique-nique	IBP 82	20km 368m	Jean-Michel 07 81 71 49 76
Jeudi 30	8h30	La Louve - Les 4 Ponts - Colle Douce	IBP 44	10 km 160m	Maryse 07 87 95 80 76
Vendredi 31	8h30	Valescure-P. de Barban-Roche Noire-Les Sacs	IBP 60	14 km 244m	Maryse 07 87 95 80 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.

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