



Randonneurs de l'Est Varois

www.rev83.org

Programme Marche Nordique Mai 2023

Dates	Horaires*	Circuits	IBP *	Dist. D+	Animateurs*
Mercredi 3 Rando et Apéro RV 13h Pk Grenouillet	9h30	Mal Infernet - Lac de l'Ecureuil	IBP 35	8,2km 115m	Maryse 07 87 95 80 76
	9h30	Mistral-Baladou-Grosse Vache-Ecureuil <i>Apéritif offert par le club</i>	IBP 56	12,6km 236m	Jean-Michel 07 81 71 49 76
Jeudi 4	8h30	Le Fort - La Fontaine par l'Auriasque	IBP 41	7,8km 198m	Maryse 07 87 95 80 76
Mardi 9	8h30	Lac de l'Avellan par Testanier	IBP 77	12,4km 384m	Jean-Michel 07 81 71 49 76
Jeudi 11	8h30 4,50 €	Lac de Saint Cassien <i>Pique-nique</i>	IBP 36	10km 109m	Maryse 07 87 95 80 76
Mardi 16	8h30	Les 2 Versants de Reyran	IBP 60	12km 248m	Jean-Michel 07 81 71 49 76
Mardi 23	8h30	La Pierre du Coucou	IBP 96	16km 457m	Jean-Michel 07 81 71 49 76
Jeudi 25	8h30	Le Tour du Mont Vinaigre par la Duchesse	IBP 50	9,2km 160m	Jean-Michel 07 81 71 49 76
Jeudi 25	17h15	RÉUNION MENSUELLE Maison des Associations (Rue de la Soleillette à St Raphaël)			

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.