



Randonneurs de l'Est Varois

www.rev83.org

Programme Marche Nordique JUN 2023

Dates	Horaires*	Circuits	IBP *	Dist. D+	Animateurs*
Mardi 06	8h00	Le Grand Fournel	IBP 80	13km 347m	Maryse 07 87 95 80 76
Jeudi 08	8h00	Pont de l'Endre-Les Pins Pignons- Pradineaux	IBP 29	10,5km 131m	Maryse 07 87 95 80 76
Jeudi 15	8h00	Les Campons	IBP 42	8,2km 180m	Maryse 07 87 95 80 76
Vendredi 16	8h00	Valescure-Pont de Barban-R.noire-Les Sacs	IBP 60	14km 280m	Maryse 07 87 95 80 76
Mardi 20	8h00	Gargalon par Canté Perdrix	IBP 76	14km 383m	Maryse 07 87 95 80 76
Jeudi 22	8h00	Le Dramont <i>Apéro au Poussaï et Pique-nique sur la plage</i>	IBP 47	5,4km 183m	Maryse 07 87 95 80 76
Mardi 27	8h00	La Colle Douce- La Roche Noire-Malavalettes	IBP 59	12,5km 247m	Maryse 07 87 95 80 76
Jeudi 29	8h00	La Foret de Raphele	IBP 45	11km 130m	Maryse 07 87 95 80 76
Vendredi 30	12h00	Votre club vous invite à un pique nique partagé ... Inscription obligatoire par SMS auprès de Catherine au 06 31 07 07 96			

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.