



Randonneurs de l'Est Varois

www.rev83.org

Programme Marche Nordique NOVEMBRE 2023

Dates	Horaires*	Circuits	IBP *	Dist. km	D+ m	Animateurs*
Jeudi 02	8h30	Le Blavet - Bayonne	45	7,4	147	Alain 06 01 76 72 36
Mardi 07	8h30	La Foret de Raphèle	43	10	120	Alain 06 01 76 72 36
Jeudi 09	8h30	La Louve - Les 4 Ponts	44	10,3	164	Alain 06 01 76 72 36
Mardi 14	8h30	Les Abeilles	52	12,2	200	Alain 06 01 76 72 36
Jeudi 16	8h30	La Colle Rousse	46	8,3	191	Maryse 07 87 95 80 76
	17h15	Réunion Mensuelle Maison de la Soleillette à Saint Raphaël				
Mardi 21	8h30	La Louve - Roche Noire - Malavalettes	64	14	275	Alain 06 01 76 72 36
Jeudi 23	8h30	Les Campons	48	9,3	160	Maryse 07 87 95 80 76
Mardi 28	8h30	Col de Testanier - Le Fort - l'Avellan - Malpey	56	10	264	Alain 06 01 76 72 36
Jeudi 30	8h30	Les Ferrières	43	8,6	159	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.

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.