



## Randonneurs de l'Est Varois

[www.rev83.org](http://www.rev83.org)

### Programme Marche Nordique DÉCEMBRE 2023

Dates	Horaires*	Circuits	IBP *	Dist. km	D+ m	Animateurs*
Jeudi 07	8H30	La Lieutenante -Lauriers - Griottes	42	8,1	135	Maryse 07 87 95 80 76
Samedi 09 <b>Téléthon</b>	14h00	Le Dramont <b>Participation de 5€ reversée à l'AFM Téléthon</b>	47	8,4	180	Alain 06 01 76 72 36
Mardi 12	8h30	Les 2 Versants du Reyran	60	12	248	Alain 06 01 76 72 36
Jeudi 14	8h30	La Foret de Raphèle	45	10,1	123	Maryse 07 87 95 80 76
Mardi 19	8h30	Belle Barbe - Ecureuil - Grosse Vache- Mistral	57	12,6	216	Alain 06 01 76 72 36
Jeudi 21	8h30	Les Corbières - Portail du Rouet - Palayson	42	9,7	127	Maryse 07 87 95 80 76
	17h15	<b>Réunion Mensuelle</b> Maison de la Soleillette à Saint 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.