





## Randonneurs de l'Est Varois

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

### Programme Marche Nordique SEPTEMBRE 2023

Dates	Horaires*	Circuits	IBP *	Dist. D+	Animateurs*
Samedi 02	9h00 à 18h00	Forum des Associations à Saint Raphaël Jardin Bonaparte et Bord de Mer			
Dimanche 03	9h00 à 18h00	Forum des Associations à Fréjus Base Nature			
Jeudi 07	8h00	La Lieutenante-Beaumeruine-Griottes	IBP 42	8,1 km 135 m	Maryse 07 87 95 80 76
Mardi 12	8h00	Belle Barbe-Perthus-Grosse Vache-Ecureuil	IBP 61	14 km 271 m	Maryse 07 87 95 80 76
Jeudi 14	8h00	Malpasset-Esquine-Auriasque	IBP 50	9,9 km 240 m	Maryse 07 87 95 80 76
Samedi 16	12h00	Pique nique partagé à la Base Nature Inscription obligatoire par SMS (Catherine 06 31 07 07 96)			
Mardi 19	8h00 4,50 €	Saint Cassien - Les Esterets - Bois de l'Hermitte	IBP 79	18 km 387 m	Maryse 07 87 95 80 76
Jeudi 21	8h00	La Louve-les 4 Ponts	IBP 44	10,3 km 164 m	Maryse 07 87 95 80 76
	17h15	Réunion Mensuelle Maison des Associations à Saint Raphaël			
Jeudi 28	8h00	Le Fort- la Fontaine depuis l'Auriasque	IBP 41	8 km 191 m	Maryse 07 87 95 80 76
Vendredi 29	8h00	Valescure- La Roche Noire-Col des Sacs	IBP 60	14 km 280 m	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 16h, 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.