



Randonneurs de l'Est Varois

www.rev83.org

Programme Marche Nordique OCTOBRE 2023

Dates	Horaires*	Circuits	IBP *	Dist. km	D+ m	Animateurs*
Dimanche 01 	8h30 Covoiturage 3,00 €	Pont de l'Endre - Pins Pignons - Pradinaux Don de 5 € contre le cancer du sein. (Apéro offert)	29	10	130	Maryse 07 87 95 80 76
Mardi 03	8h00	Les Campons - L'Escaillon	62	9,6	293	Maryse 07 87 95 80 76
Jeudi 05	8h00	La Bouverie - Le Blavet	37	7,6	123	Maryse 07 87 95 80 76
Mardi 10	8h00	Malpey-Charretiers-Malavalette-Roche Noire	83	14,6	410	Maryse 07 87 95 80 76
Jeudi 12	8h00	Belle Barbe - Mistral - Grosse Vache (AR)	50	10	205	Maryse 07 87 95 80 76
Samedi 14	16h30	ASSEMBLÉE GÉNÉRALE				
Jeudi 19	8h00	Le Tour du Mont Vinaigre	50	9,6	232	Alain B. 06 01 76 72 36
Jeudi 26	8h00	La lieutenante - Les Lauriers - Les Griottes	42	8,1	135	Alain B. 06 01 76 72 36

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.