






Randonneurs de l'Est Varois

www.rev83.org

Programme Marche Nordique Septembre 2024

Dates	Horaires*	Circuits	IBP *	Dist. km	D+ m	Animateurs*
Samedi 07/09	09:00 18:00	 FORUM DES ASSOCIATIONS Saint Raphaël				
Mardi 10/09	08:00	<u>1</u> Belle Barbe - Mistral - Grosse Vache - (AR)	53	11.1	207	Maryse 07 87 95 80 76
Jeudi 12/09	08:15	<u>2</u> La Lieutenante - Beaumeruine - Griotte	42	8.1	135	Claire 06 61 20 57 73
Dimanche 15/09	09:00 18:00	 FORUM DES ASSOCIATIONS Fréjus				
Mardi 17/09	08:00	<u>3</u> Col du Testanier- Mont Vinaigre	61	11.2	282	Maryse 07 87 95 80 76
Jeudi 19/09	08:15	<u>4</u> Roquebrune : Forêt de Raphele 3	41	8.8	107	Claire 06 61 20 57 73
	08:15	<u>5</u> Roquebrune : La Foret de Raphele 2	46	10.1	121	Maryse 07 87 95 80 76
	17:30	 RÉUNION MENSUELLE Maison des Associations 213 rue de la Soleillette - Saint Raphaël				
Mardi 24/09	08:00	<u>6</u> Malpasset - Boucle des 2 versants du Reyran	59	12.3	249	Maryse 07 87 95 80 76
Jeudi 26/09	08:15	<u>7</u> La Lieutenante - la Tranchée - Terres Gastes - Les Suvrières	37	9.4	103	Claire 06 61 20 57 73

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.