



Randonneurs de l'Est Varois

www.rev83.org

Programme Marche Nordique FEVRIER 2024

Dates	Horaires*		Circuits	IBP *	Dist. km	D+ m	Animateurs*
Jeudi 01	8h45	<u>1</u>	La Bouverie - Le Blavet	37	7,6	113	Maryse 07 87 95 80 76
Mardi 06	8h30	<u>2</u>	Le Ravin de Perthus - Belle Barbe	60	14,4	273	Alain 06 01 76 72 36
Jeudi 08	8h45	<u>3</u>	Malpasset - Esquine - Auriasque	47	9,9	240	Maryse 07 87 95 80 76
Mardi 13	8h30	<u>4</u>	Le Lac de Lavellan depuis Testanier	76	12,2	368	Alain 06 01 76 72 36
Jeudi 15	8h45	<u>5</u>	Le Tour du Mont Vinaigre	50	9,2	160	Maryse 07 87 95 80 76
Jeudi 15	17h15		Réunion Mensuelle Maison de la Soleillette à Saint Raphaël				
Mardi 20	8h30	<u>6</u>	Malpasset - Ambon - Peyrière	76	12,3	327	Alain 06 01 76 72 36
Jeudi 22	8h45	<u>7</u>	La Lieutenant - Beaumeruine - Griotte	42	8,1	135	Maryse 07 87 95 80 76
Mardi 27	8h30	<u>8</u>	Valescure-Pont de Barban-Roche Noire-Les Sacs	60	14	277	Alain 06 01 76 72 36
Jeudi 29	8h45	<u>9</u>	La Louve - Les 4 Ponts piste Castelli	44	10	164	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.