





## Randonneurs de l'Est Varois

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

### Programme Marche Nordique JANVIER 2024

Dates	Horaires*	Circuits	IBP *	Dist. km	D+ m	Animateurs*
Jeudi 04	8h45	Le Fort - La Fontaine depuis l'Auriasque	42	8	191	Maryse 07 87 95 80 76
Mardi 09	8h30	Col du Testanier - Mont Vinaigre	62	11	312	Alain 06 01 76 72 36
Jeudi 11	8h45	Le Col du Bougnon (AR)	47	10	190	Maryse 07 87 95 80 76
Mardi 16	8h30	La Gaillarde	57	9,5	295	Alain 06 01 76 72 36
Jeudi 18	8h45	La tranchée - Terres Gastes - Les Suvrières	37	9,4	103	Maryse 07 87 95 80 76
	17h00	 <b>RÉUNION MENSUELLE</b> Espace Culturel Port Fréjus- Salle du Bateau Galette des Rois à l'issue de la réunion				
Du 20 au 22		 <b>GRANDE RANDONNÉE VERS PARIS</b>				
Mardi 23	8h30	Gargalan	76	13,4	391	Alain 06 01 76 72 36
Jeudi 25	8h45	Les Corbières - Portall du Rouet - Palayson	42	9,7	127	Maryse 07 87 95 80 76
Mardi 30	8h30	La Bastide Neuve - Col du Bougnon	79	17	300	Alain 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.