





Randonneurs de l'Est Varois

www.rev83.org

Programme Marche Nordique

MAI 2024

Dates	Horaires*		Circuits	IBP *	Dist. km	D+ m	Animateurs*
Jeudi 02	8h15	1	Les Corbières-Portail du Rouet-Palaison	42	9,7	122	Alain B. 06 01 76 72 36
Jeudi 02	8h15	2	Portail du Rouet-Les corbières-Les Pradineaux	51	13	161	Maryse 07 87 95 80 76
Mardi 07	8h00	3	Le Logis-Font de Freye-Lavellan	53	8,8	221	Alain B. 06 01 76 72 36
Mardi 14	8h00	4	Les Campons-La Maurette-L'Escaillon	79	11,3	353	Alain B. 06 01 76 72 36
Mercredi 15	7h00 20,00 €	5	Île de Porquerolles (+21€ de traversée) Inscription auprès de Graziano 06 15 13 59 82	67	15	300	Maryse 07 87 95 80 76
Jeudi 16	8h15	6	Roussiveau-Ravin de Perthus (AR)	42	9,3	122	Claire 06 61 20 57 73
	8h15	7	Roussiveau-Piste Castelli-Pont de Bresson	35	7,7	106	Maryse 07 87 95 80 76
	17h30		 Réunion Mensuelle Maison de la Soleillette à Saint Raphaël				
Mardi 28	8h00	8	Colle Rousse-Colle du Rouet-D47 Bagnols	76	12,7	370	Alain B. 06 01 76 72 36
Jeudi 30	8h15	9	La Foret de Raphele	46	10,1	121	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.