Randonneurs de l'Est Varois

www.rev83.org

Programme Marche Nordique
MARS 2024

Dates	Horaires*		Circuits	IBP *	Dist. km	D+ m	Animateurs*
Mardi 05	**8h30**	1	La Louve - Castelli - Essuyadou - Roche Noire	**56**	**12,2**	**270**	**Alain** 06 01 76 72 36
Jeudi 07	**8h30**	2	Belle Barbe-Mistral-Grosse Vache (AR)	**53**	**11,1**	**207**	**Maryse** 07 87 95 80 76
		3	Belle Barbe-Mistral-Petite Vache (AR)	**48**	**9,1**	**184**	**Alain** 06 01 76 72 36
Mercredi 13	**10h30**	4	L'Auriasque-La Fontaine-L'Esquine-Le Fort Avec pique nique	**59**	**9,9**	**257**	**Maryse** 07 87 95 80 76
Mardi 19	**8h30**	5	Col du Testanier - Mont Vinaigre - Lavellan	**82**	**13,4**	**395**	**Alain** 06 01 76 72 36
Jeudi 21	**8h30**	6	La Foret de Raphèle 3	**41**	**8,8**	**107**	**Maryse** 07 87 95 80 76
		7	La Foret de Raphèle 2	**46**	**10,1**	**121**	**Claire** 06 61 20 57 73
Jeudi 21	**17h30**		**Réunion Mensuelle** Maison de la Soleillette à Saint Raphaël				
Mardi 26	**8h30**	8	Les Campons-LaMaurette- L'Escaillon	**79**	**11,3**	**353**	**Alain** 06 01 76 72 36
Jeudi 28	**8h30**	9	Colle du Bougnon (AR)	**47**	**10,0**	**195**	**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 ph 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 trés soutenues.