Randonneurs de l'Est Varois

www.rev83.org

Programme Marche Nordique
AVRIL 2024

Dates	Horaires*		Circuits	IBP *	Dist. km	D+ m	Animateurs*
Mardi 02	**8h30**	1	**Belle Barbe** - Perthus - Grosse Vache - Mal Infernet	**61**	**14,4**	**272**	**Maryse** 07 87 95 80 76
Jeudi 04	**8h30**	2	**La Tranchée** - Terres Gastes - Les Suvièrres	**37**	**9,4**	**103**	**Claire** 06 61 20 57 73
Mardi 09	**8h30**	3	**L'Aspé** - Les Jardins de Diane	**69**	**9,9**	**301**	**Maryse** 07 87 95 80 76
Jeudi 11	**8h30**	4	**Pont de l'Endre** - Pradineaux - Pins Pignons	**44**	**6,6**	**127**	**Claire** 06 61 20 57 73
Mercredi 17	**7h00** 20€00		**GÉMENOS - COL DE L'ANGE** Inscription auprès de Graziano 06 15 13 59 82				
		5	**Gémenos** - Col de l'Ange	**75**	**12**	**390**	**Maryse** 07 87 95 80 76
Jeudi 18	**8h30**	6	**Roussiveau** - La Roche Noire - Malavalette	**49**	**9,2**	**179**	**Maryse** 07 87 95 80 76
	17h30		**Réunion Mensuelle** Maison de la Soleillette à Saint Raphaël				
Mardi 23	**8h30**	7	**Roussiveau** - Colle Noire - Les Charretiers	**68**	**13,9**	**315**	**Alain** 06 01 76 72 36
Jeudi 25	**8h30**	8	**La Lieutenante** - Beaumeruine - Griotte (1)	**42**	**8,1**	**135**	**Maryse** 07 87 95 80 76
	8h30	9	**La Lieutenante** - Beaumeruine - Griotte (2)	**49**	**10,4**	**193**	**Claire** 06 61 20 57 73
Mardi 30	**8h30**	10	**Malpey** - Les Charretiers - Essuyadou - Porfait	**75**	**13,1**	**353**	**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 trés soutenues.