



Randonneurs de l'Est Varois

Programme Marche Nordique FÉVRIER 2025

Dates	Horaires*	Circuits	IBP *	Dist. km	D+ m	Animateurs*
Mardi 04/02	8:15	<u>1</u> Col du Logis de Paris - Font Freye - Lac de Lavellan	53	8,8	220	Maryse 07 87 95 80 76
Jeudi 06/02	8:30	<u>2</u> Belle Barbe - Mistral - Grosse Vache - L'Ecureuil	54	12,6	230	Maryse 07 87 95 80 76
	8:30	<u>3</u> Belle Barbe - Mistral - Petite Vache (AR)	48	9,1	184	Claire 06 61 20 57 73
Jeudi 13/02	8:30	<u>4</u> Pont d'Endre - Portail du Rouet - Paleyson	46	10,1	110	Maryse 07 87 95 80 76
Mardi 18/02	8:15	<u>5</u> Roussiveau - Colle Noire- Les Charretiers	68	13,9	315	Maryse 07 87 95 80 76
Jeudi 20/02	8:30	<u>6</u> Auriasque - Le Fort - La Fontaine	43	7,8	195	Maryse 07 87 95 80 76
	17:30	RÉUNION MENSUELLE Maison des Associations à St Raphaël				
Jeudi 27/02	8:30	<u>7</u> Le Bognon - Citerne Piste Cabasse et retour	47	10	195	Maryse 07 87 95 80 76

Equipement : Baton de "Marche Nordique" avec gantelets (Prets possibles pour teste)
Chaussures tiges basses avec amortis et semelle "Grip"

Animateur* Inscription impérative, au plus tard la veille avant 18h, auprès de l'animateur

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.

