




# Randonneurs de l'Est Varois

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

## Programme Marche Nordique Mars 2025

Dates	Horaires		Circuits	IBP *	Dist.	D+	Animateurs*
Mardi 04/03	08:15	<u>1</u>	La Gaillarde table d'orientation - l'Agriotier	59	9	263	Maryse 07 87 95 80 76
Jeudi 06/03	08:30	<u>2</u>	Valescure-Pont de Bresson-Castelli-Les 2 Lacs	38	9	118	Annie 06 25 51 02 64
Mardi 18/03	08:15	<u>3</u>	Le Ruel-Castel Diou-Les Combes	59	11,8	297	Maryse 07 87 95 80 76
Jeudi 20/03	08:30	<u>4</u>	La Lieutenante-LeBlavet	38	9	112	Maryse 07 87 95 80 76
	08:30	<u>5</u>	La Lieutenante-Griotte-Le Blavet	48	10,8	152	Claire 06 61 20 57 73
	17:30		<b>REUNION MENSUELLE</b> Maison des Associations à St Raphael				
Jeudi 27/03	08:30	<u>6</u>	Les Ferrières	45	8	183	Annie 06 25 51 02 64

**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.