




Randonneurs de l'Est Varois

www.rev83.org

Programme Marche Nordique

MAI 2025

Dates	Horaires	N°	Circuits	IBP *	Dist.	D+	Animateurs*
Jeudi 01/05	08:30	493	<u>1</u> Auriasque-Le Fort-La Fontaine	43	7,8	190	Maryse 07 87 95 80 76
Jeudi 08/05	08:30	599	<u>2</u> Pont de l'Endre- Pradineaux-Pins pignons	44	9,6	127	Claire 06 61 20 57 73
Mardi 13/05	08:15	801	<u>3</u> Le Ruel-Castel Diou-Les Combes	59	11,8	297	Annie 06 25 51 02 64
Jeudi 15/05	08:30	597	<u>4</u> Roquebrune : Forêt de Raphèle 3	41	8,8	107	Claire 06 61 20 57 73
	08:30	598	<u>5</u> Roquebrune : La Forêt de Raphèle 2	46	10,1	121	Maryse 07 87 95 80 76
	17:30		REUNION MENSUELLE Maison des Associations à St Raphael				
Mardi 27/05	08:15	550	<u>6</u> Col du Bougnon - la Bastide Neuve	81	14,8	395	Maryse 06 25 51 02 64
Jeudi 29/05	08:30	617	<u>7</u> Roquebrune - Les Campons- La Maurette (voir 618)	47	8,3	207	Annie 06 25 51 02 64

Equipements: Batons de "Marche Nordique" avec gantelets (Prets possibles pour tester)
Chaussures tiges basses avec amortis et semelle "Grip"

Animateurs **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.