

Randonneurs de l'Est Varois

www.rev83.org



Programme Marche Nordique NOVEMBRE 2026

Dates	Horaires*	Covoit.	N°	Circuits		IBP *	Dist. km	D+ m	Animateurs*	Tél.anim.
mardi 03/11	08:30	3,00 €	500,2	1	Belle Barbe - Mistral - Grosse Vache - L'Ecureuil	54	12,6	230	Annie	06 25 51 02 64
jeudi 05/11	08:30	3,00 €	619,1	2	Le Muy - Palayson - Les Flacs	44	10,2	130	Annie	06 25 51 02 64
samedi 07/11	08:30	3,10 €	605	3	MF Roussiveau-Ravin du Perthus	42	9,3	119	Annie	06 25 51 02 64
mardi 10/11	08:30	3,00 €	802	4	Le Grand Fournel	80	12,7	347	Patrick	06 66 35 84 70
jeudi 12/11	08:30	3,00 €	814	5	Jardins de Diane-Centuron-Les Crottes	46	7	169	Claire	06 61 20 57 73
mardi 17/11	08:30	3,00 €	817	6	L'Esquive-L'Auriasque	76	12	328	Patrick	06 66 35 84 70
jeudi 19/11	08:30	3,00 €	805,1	7	La Lieutenant - Le Blavet	38	9	112	Claire	06 61 20 57 73
	17:30				REUNION MENSUELLE (Soleillette)					
samedi 21/11	08:30	3,00 €	493	8	Auriasque-Le Fort-La Fontaine	43	7,8	190	Patrick	06 66 35 84 70
mardi 24/11	08:30	3,10 €	600	9	Roussiveau - Colle Noire- Les Charretiers	68	13,9	315	Patrick	06 66 35 84 70
jeudi 26/11	08:30	3,00 €	810	10	Le Fournel-Les Clapiers (AR)	50	8,31	205	Claire	06 61 20 57 73

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)

Nb rando

IBP

0	0 à 25
6	26 à 50
2	51 à 75
2	76 à 100
0	101 et +

Pour chaque circuit apparait un indice qui correspond à son niveau de difficulté selon la classification officielle de la Fédération Française de la Randonnée, Facile, La Marche Nordique est sans difficulté physique particulière, Randonnée " Douce " accessible aux marcheurs débutants

Assez facile. La Marche Nordique présente peu de difficulté physique
Ce niveau correspond à de petites marches.

Peu difficile. La Marche Nordique nécessite un certain engagement physique.
Ce niveau correspond à des marches modérées.

Assez Difficile. La Marche Nordique présente des difficultés et nécessite un engagement physique certain. Ce niveau correspond à des marches soutenues

Difficile. La Marche Nordique présente des difficultés et demande un engagement physique important. Ce niveau correspond à des marches très soutenues.