Randonneurs de l'Est Varois

www.rev83.org

Programme Marche Nordique
DÉCEMBRE 2026

Dates	Horaires*	Covoit.	N°		Circuits	IBP *	Dist. km	D+ m	Animateurs*	Tél.anim.
mardi 01/12	8:30	3,00 €	551	1	Malpasset - Boucle des 2 versants du Reyran	59	12,3	249	Patrick	06 66 35 84 70
jeudi 03/12	8:30	3,00 €	617	2	Roquebrune - Les Campons- La Maurette (voir 618)	47	8,3	207	Claire	06 61 20 57 73
samedi 05/12	8:30	3,00 €	214	3	Le Bougnon - Citerne Piste Cabasse et retour	47	10	195	Annie	06 25 51 02 64
mardi 08/12	8:30	3,00 €	498	4	Malpey - Charretiers - Roche Noire	75	13,1	353	Annie	06 25 51 02 64
jeudi 10/12	8:30	3,00 €	241	5	La Lieutenante - la Tranchée - Terres Gastes - Les Suvières	37	10,2	108	Claire	06 61 20 57 73
mardi 15/12	8:30	3,00 €	510	6	Le Testanier - Lac de l'Avellan - Font Freyre	76	12,2	368	Annie	06 25 51 02 64
jeudi 17/12	8:30	3,00 €	597	7	Roquebrune : Forêt de Raphele 3	41	8,8	107	Claire	06 61 20 57 73
	17:30				**REUNION MENSUELLE maison des associations ST RAPHAEL**					
samedi 19/12	8:30	3,00 €	819	9	Le Grand Défend	42	7,1	155	Patrick	06 66 35 84 70

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, auprés de l'animateur

Horaires Départ à l'heure précise (Parking "Le Fréjus Plage" Rue A. Schweitzer)

Nb rando	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	0 à 25	**Facile, La Marche Nordique est sans difficulté physique particulière,** Randonnée " Douce " accessible aux marcheurs débutants
5	26 à 50	**Assez facile. La Marche Nordique présente peu de difficulté physique** Ce niveau correspond à de petites marches.
2	51 à 75	**Peu difficile. La Marche Nordique nécessite un certain engagement physique.** Ce niveau correspond à des marches modérées.
1	76 à 100	**Assez Difficile. La Marche Nordique présente des difficultés et nécessite un** engagement physique certain. Ce niveau correspond à des marches soutenues
0	101 et +	**Difficile. La Marche Nordique présente des difficultés et demande un engagement** physique important. Ce niveau correspond à des marches trés soutenues.