







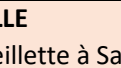





Randonneurs de l'Est Varois

Président : Michel Delamaide (president@rev83.org)

Programme Marche Nordique MAI 2022

Dates	Horaires*	Circuits	Niveaux*	Dist. D+	Animateurs*
Mardi 03	8h30	Gargalon		13,7km 406m	Jean-Michel 07 81 71 49 76
Jeudi 05	8h30	Foret de Raphèle		8,8km 110m	Maryse 07 87 95 80 76
Vendredi 06	8h30	Tour du Mont Vinaigre		11km 232m	Alain 06 01 76 72 36
Mardi 10	8h30	L'Avellan depuis Testanier		14km 350m	Bruno 06 74 82 93 40
Jeudi 12	8h30	Roussiveau - Perthus - Pont des Cantines (AR)		9,3km 122m	Maryse 07 87 95 80 76
Vendredi 13	8h30	La Roche Denfert - Gonfaron Prévoir Pique-nique - (covoiturage 10€)		17km 300m	Alain 06 01 76 72 36
Mardi 17	8h30	Malpasset-Ambon-Peyrrière		12,1km 311m	Bruno 06 74 82 93 40
Jeudi 19	8h30	Corbières - Portail du Rouet - Palayson		9,7km 127m	Maryse 07 87 95 80 76
	17h15	RÉUNION MENSUELLE Maison des Associations: Rue de la Soleillette à Saint Raphaël			
Vendredi 27	8h30	Belle Barbe-Ecureuil-Grosse Vache-Mistral		13km 232m	Alain 06 01 76 72 36
Mardi 31	8h30	La Lieutenant-les Abeilles		11,8km 210m	Jean-Michel 07 81 71 49 76

Equipement : Bâton de "Marche Nordique" avec gantelets (Prêts possibles pour test)
Chaussures tiges basses avec amortis et semelle "Grip"

Animateurs* **Inscription impérative, au plus tard la veille avant 16h, auprès de l'animatrice(eur).**

Horaires* Départ à l'heure précise (Parking "Le Fréjus Plage" Rue A. Schweitzer)
Covoiturage : 2,50 € par personne à chaque séance.

Niveaux*

- 5 et 8 Km, D+ < 80m, rythme tranquille.
- 8 à 9 Km, D+ < 150m, rythme tranquille.
- 9 à 12 Km, D+ < 300m, rythme soutenu.
- 12 à 20 Km, D+ < 600m, rythme très soutenu.

