



Randonneurs de l'Est Varois

Président : Michel Delamaide (president@rev83.org)

Programme Marche Nordique FÉVRIER 2022

Dates	Horaires*	Circuits	Niveaux*	Dist. D+	Animateurs*
Mardi 01	8h00	Roussiveau - Colle Noire - Charetiers		13,9km 317m	Alain 06 01 76 72 36
Jeudi 03	8h30	Ariasque - le Fort - la Fontaine		7,8km 120m	Maryse 07 87 95 80 76
Vendredi 04	8h30	Belle Barbe - Mistral - Grosse Vache - Ecureuil		13km 232m	Jean-Michel 07 81 71 49 76
Mardi 08	8h30	Colle Douce - 3 Ponts - Colle Noire - Malavettes		12km 247m	Alain 06 01 76 72 36
Jeudi 10	8h30	Les Ferrières		8,6km 159m	Maryse 07 87 95 80 76
Vendredi 11	8h00	Colle Notre Dame - Pont Sarazin		11,3km 390m	Maryse 07 87 95 80 76
Mardi 15	8h30	La Gaillarde		9km 240m	Alain 06 01 76 72 36
Jeudi 17	8h30	La Lieutenante		8,5km 110m	Maryse 07 87 95 80 76
	17h15	RÉUNION MENSUELLE Maison des Associations: Rue de la Soleillette à Saint Raphaël			
Vendredi 18	8h00	La Lieutenante - Pierre du Coucou		14km 406m	Maryse 07 87 95 80 76
Mardi 22	8h45	La Roche Denfert - Gonfaron Pique nique - covoiturage 5 €		17km 300m	Alain 06 01 76 72 36
Jeudi 24	8h30	Gazoduc		9km 110m	Maryse 07 87 95 80 76
Vendredi 25	8h00	Le Grand Fournel		13km 347m	Maryse 07 87 95 80 76

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

Animateurs* **Inscription impérative, la veille, auprès de l'animatrice(eur).**

Horaires* Départ à l'heure précise (Parking "Le Fréjus Plage" Rue A. Schweitzer)
Covoiturage : 2€ 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.

