















Randonneurs de l'Est Varois

Président : Michel Delamaide (president@rev83.org)

Programme Marche Nordique AVRIL 2022

Dates	Horaires*	Circuits	Niveaux*	Dist. D+	Animateurs*
Vendredi 01	8h30	Bastide Neuve - Col du Bougnon		15km 395m	Alain 06 01 76 72 36
Mardi 05	8h30	Tour du Mont Vinaigre		10km 232m	Jean-Michel 07 81 71 49 76
Jeudi 07	8h30	Gazoduc		9km 100m	Maryse 07 87 95 80 76
Vendredi 08	8h30	La Gaillarde		9km 243m	Alain 06 01 76 72 36
Mardi 12	8h30	Belle Barbe - Ecureuil - Grosse Vache - Mistral		13km 232	Bruno 06 08 71 38 96
Jeudi 14	9h30	Lac de Meault - Saint-Paul-en-Foret Avec Pique-nique		7,5km 110m	Maryse 07 87 95 80 76
Mardi 19	8h30	Les 2 Versants du Reyran		12km 248m	Jean-Michel 07 81 71 49 76
Jeudi 21	8h30	Lieutenante - Griotte		8,1km 135m	Maryse 07 87 95 80 76
	17h15	RÉUNION MENSUELLE Maison des Associations: Rue de la Soleillette à Saint Raphaël			
Vendredi 22	8h30	Les Jardins de Diane		12km 320m	Maryse 07 87 95 80 76
Mardi 26	8h30	Lieutenante - Pierre du Coucou Avec Pique-nique		17,5km 535m	Jean-Michel 07 81 71 49 76
Jeudi 28	8h30	Les Campons		8,3km 180m	Maryse 07 87 95 80 76
Vendredi 29	8h30	Roussiveau - Colle Noire - Charetiers		13,9km 317m	Alain 06 01 76 72 36

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.

