



Randonneurs de l'Est Varois

Président : Michel Delamaide (president@rev83.org)

Programme Marche Nordique JANVIER 2022

Dates	Horaires*	Circuits	Niveaux*	Dist. D+	Animateurs*
Mardi 04/01	8h30	Le Grand Tour de l'Avellan		12km 300m	Jean-Michel 07 81 71 49 76
Jeudi 06/01	8h30	Colle Douce - Les 3 Ponts		8,8km 160m	Maryse 07 87 95 80 76
Vendredi 07/01	8h00	Ravin de Perthus - Grosse Vache - Mal Infernet		13km 300m	Alain 06 01 76 72 36
Mardi 11/01	8h30	2 Versants du Reyran		12km 200m	Jean-Michel 07 81 71 49 76
Jeudi 13/01	8h30	Corbières - Portail du Rouet - Palayson		9,7km 127m	Maryse 07 87 95 80 76
Vendredi 14/01	8h00	Malpey - Roche Noire - Esouyadou - Chartiers		14,6km 406m	Maryse 07 87 95 80 76
Mardi 18/01	8h00	Bougnon - Bastide Neuve		14km 300m	Alain 06 01 76 72 36
Jeudi 20/01	8h30	Tour du Mont Vinaigre		9,6km 232m	Maryse 07 87 95 80 76
	16h00	RÉUNION MENSUELLE - ESPACE MUNICIPAL "LE BATEAU" à PORT FRÉJUS La traditionnelle galette des rois clôturera cette réunion extraordinaire !!!			
Vendredi 21/01	8h00	Gargalon		13,7km 406m	Jean-Michel 07 81 71 49 76
Mardi 25/01	8h30	Colle Douce - Esouyadou - Roche Noire		12km 300m	Jean-Michel 07 81 71 49 76
Jeudi 27/01	8h30	Belle Barbe - Ecureuil		8km 140m	Maryse 07 87 95 80 76
Vendredi 28/01	8h00	Les Jardins de Diane (à l'envers)		11km 320m	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, 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.

Important

Pour la séance, ne pas oublier de mettre en évidence le porte étiquette reçu lors de votre adhésion au club REV83.

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.

