



## Randonneurs de l'Est Varois\* (Rev83.org)

Président : Michel Bressy 06 85 83 80 06 rev83@gmail.com

### Programme Marche Nordique SEPTEMBRE 2021

Dates	Horaires*	Circuits	Niveaux*	Dist. D+	Animateurs*
Mardi 07/09	8h30	La Lieutenante-Baumeruine-Griotte		8,5km 120m	Maryse + Alain 07 87 95 80 76
Jeudi 09/09	8h30	Gazoduc		9km 110m	Maryse 07 87 95 80 76
Vendredi 10/09	8h30	Colle Douce - Roche Noire - les Malavettes		14km 280m	Maryse 07 87 95 80 76
Mardi 14/09	8h30	Malpasset - Auriasque - Esquine		9,7km 240m	Maryse 07 87 95 80 76
Jeudi 16/09	8h30	Pont de l'Endre - Pradinaux - Pins Pignons		9,7km 110m	Maryse 07 87 95 80 76
Vendredi 17/09	8h30	Les Jardins de Diane		11km 304m	Maryse 07 87 95 80 76
Mardi 21/09	8h30	Louve- Castelli-Essuyadou-Roche Noire		12km 300m	Maryse Alain 07 87 95 80 76
Jeudi 23/09	8h30	Colle Douce - Les 3 Ponts		9,7km 135m	Maryse 07 87 95 80 76
<b>Jeudi 23/09</b>	<b>9h</b>	Rendez-vous à la Base Nature devant la piscine <b>Initiation Débutants</b>			Jean-Michel 07 81 71 49 76
Vendredi 24/09	8h30	Ravin Perthus - Grosse Vache - Mal Infernet		14,4km 270m	Maryse 07 87 95 80 76
Mardi 28/09	8h30	Tour du mont Vinaigre		9,2km 160m	Jean-Michel 07 81 71 49 76
Jeudi 30/09	8h30	Mal Infernet - lac de l'Ecureuil		8,2km 115m	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.

#### 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.  
7 et 9 Km, D+ < 150m, rythme tranquille.  
8 et 12 Km, D+ < 300m, rythme soutenu.  
10 et 20 Km, D+ < 600m, rythme très soutenu.

