



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

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

Programme Marche Nordique OCTOBRE 2021

Dates	Horaires*	Circuits	Niveaux*	Dist. D+	Animateurs*
Vendredi 01/10	8H15	Col Notre Dame- Pont Sarrazin		13km 463m	Maryse 07 87 95 80 76
Samedi 02/10	9h00	Rendez-vous à la Base Nature devant la piscine Initiation Débutants			Alain 06 01 76 72 36
Mardi 05/10	8h45	Foret de Raphèle		9,8km 12m	Jean-Michel 07 81 71 49 76
Jeudi 07/10	8h45	Portail du Rouet-Palayson		10km 130m	Maryse 07 87 95 80 76
Vendredi 08/10	8h45	Les Campons		8,3km 207m	Maryse 07 87 95 80 76
Samedi 09/10	9h00	Rendez-vous à la Base Nature devant la piscine Initiation Débutants			Alain 06 01 76 72 36
Mardi 12/10	8h45	Les 2 Versans du Reyan		12km 200m	Jean-Michel 07 81 71 49 76
Jeudi 14/10	8h45	Roussiveau-Castelli- Pont Bresson		8km 106m	Maryse 07 87 95 80 76
	9h00	Rendez-vous à la Base Nature devant la piscine Initiation Débutants			Jean-Michel 07 81 71 49 76
Vendredi 15/10	8h45	La Gaillarde		7,7km 240m	Maryse 07 87 95 80 76
Samedi 16/10		Assemblée Générale et Réunion Mensuelle Hôtel Résidence du Colombier à Fréjus			
Mardi 19/10	8h45	Roussiveau-Colle Noire-Charretiers		13,9km 317m	Jean-Michel 07 81 71 49 76
Jeudi 21/10	8h45	Auriasque-Esquine		7,1km 188m	Maryse 07 87 95 80 76
Vendredi 22/10	8h45	Valescure-Pont de Barban-Roche Noire-Les Sacs		14km 244m	Maryse 07 87 95 80 76
Mardi 26/10	8h45	Lac de l'Ecureuil-Grosse Vache- Mistral		13km 232m	jean-Michel 07 81 71 49 76
Jeudi 28/10	8h45	Foret de Raphèle		8,8km 105m	Maryse 07 87 95 80 76
	9h00	Rendez-vous à la Base Nature devant la piscine Initiation Débutants			jean-Michel 07 81 71 49 76
Vendredi 29/10	8h45	Lac de Lavellan		11km 240m	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*	<p>5 et 8 Km, D+ < 80m, rythme tranquille.</p> <p>7 et 9 Km, D+ <150m, rythme tranquille.</p> <p>8 et 12 Km, D+ <300m, rythme soutenu.</p> <p>10 et 20 Km, D+ <600m, rythme très soutenu.</p>

