



Randonneurs de l'Est Varois

Président : Michel Delamaide (president@rev83.org)

Programme Marche Nordique DÉCEMBRE 2021

| Dates | Horaires* | Circuits | Niveaux* | Dist. D+ | Animateurs* |
|-------------|-----------|--|----------|----------------|-------------------------------|
| Jeudi 02 | 8h30 | La Foret de Raphèle | | 8,8km 105m | Maryse 07 87 95 80 76 |
| Vendredi 03 | 8h30 | Le Fournel | | 7,3km 194m | Maryse 07 87 95 80 76 |
| Samedi 04 | 13h30 | Rando Téléthon à la Base Nature de Fréjus Participation 5 € versée à l'AFM Téléthon Inscription par SMS au 06 15 13 59 12 (Graziano) | | 7,3 km 45 m | Maryse Jean-Michel |
| Mardi 07 | 8h00 | Roussiveau - Colle Noire | | 13,9km 317m | Jean-Michel 07 81 71 49 76 |
| Jeudi 09 | 8h30 | Pont de l'Endre - Les Pradinaux - Pins Pignons | | 9,7km 110m | Maryse 07 87 95 80 76 |
| Vendredi 10 | 8h30 | La Gaillarde | | 7,7km 240m | Maryse 07 87 95 80 76 |
| Samedi 11 | 8h30 | Louve - Castelli - Éssuyadou - Roche Noire - Sacs | | 13km 300m | Alain 06 01 76 72 36 |
| Mardi 14 | 8h30 | Col de l'Auriasque - Malpasset | | 9,7km 270m | Alain 06 01 76 72 36 |
| Jeudi 16 | 8h30 | Mistral - Baladou - P. Vache (aller-retour) | | 9,1 183 | Maryse 07 87 95 80 76 |
| | 17h15 | RÉUNION MENSUELLE Maison des Associations: Rue de la Soleillette à Saint Raphaël | | | |
| Vendredi 17 | 8h30 | Les Campons | | 8,3km 207m | Maryse 07 87 95 82 76 |
| Samedi 18 | 8h00 | Gargalon - Cante Perdrix - Fort - Ésquine - Canté | | 13,7km 406m | Jean-Michel 07 81 71 49 76 |
| Mardi 21 | 8h30 | Les Jardins de Diane | | 11km 304m | Jean-Michel 07 81 71 49 76 |

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, 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.
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.



Association affiliée à la FFRP : N° 04 584

Agrément Jeunesse et Sport : 08309.ET012

Agrément Tourisme FFRP : IM075700382

