



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

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

### Programme Marche Nordique

MAI 2021

Dates	Horaires*	Circuits	Niveaux*	Dist. D+	Animateurs*
Mardi 04/05	8h45	Col du Bougnon - Bastide Neuve		14km 300m	Jean-Michel 07 81 71 49 76
Jeudi 06/05	8h45	Colle Douce - Les 3 Ponts		7,8km 110m	Jean-Michel 07 81 71 49 76
Mardi 11/05	8h45	Roussiveau - Les Maisons Forestières- Perthus		14km 330m	Jean-Michel 07 81 71 49 76
Vendredi 14/05	8h45	Malpasset - Auriasque - Esquine		9,7km 270m	Jean-Michel 07 81 71 49 76
Vendredi 21/05	8h45	Louve - Castelli - Essuyadou - Roche Noire		12km 300m	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, 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 à 8 Km, D+ < 80m, rythme tranquille.  
7 à 9 Km, D+ < 150m, rythme tranquille.  
8 à 12 Km, D+ < 300m, rythme soutenu.  
10 à 20 Km, D+ < 600m, rythme très soutenu.

