



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

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

Programme Marche Nordique FEVRIER 2021

Dates	Horaires*	Circuits	Niveaux*	Dist. D+	Animateurs*
Mardi 02/02	8h45 12h	Lac de l'Ecureuil		8 km 140 m	Maryse 07 87 95 80 76
Jeudi 04/02	8h45 12h	Grand Tour du Lac de l'Avellan		12 km 350 m	Jean-Michel 07 81 71 49 76
Vendredi 05/02	8h45 12h	La Foret de Raphèle		10,3km 120 m	Maryse 07 87 95 80 76
Mardi 09/02	8h45 12h	Les Deux Versants du Reyran		12 km 200 m	Jean-Michel 07 81 71 49 76
Jeudi 11/02	8h45 12h	Les Ferrières		8 km 110 m	Maryse 07 87 95 80 76
Vendredi 12/02	8h45 12h	Malpey - La Duchesse - Mont Vinaigre		10 km 331 m	Maryse 07 87 95 80 76
Mardi 16/02	9h45 14h	La Lieutenante - Pierre du Coucou Prévoir pique-nique		17,5 km 535 m	Jean-Michel 07 81 71 49 76
Jeudi 18/02	8h45 12h	Colle Douce - Les 3 Ponts		7,8 km 110 m	Maryse 07 87 95 80 76
Vendredi 19/02	8h45 12h	Ravin de Perthus - Grosse Vache - Mal Infernet		13 km 300 m	Maryse 07 87 95 80 76
Samedi 20/02	8h45 12h	Colle Douce - Essuyadou - Castelli		9 km 150 m	Jean-Michel 07 81 71 49 76
Mardi 23/02	8h45 12h	Bougnon - Bastille Neuve		14 km 300 m	Jean-Michel 07 81 71 49 76
Jeudi 25/02	8h45 12h	Pont de l'Endre - Portail - Pins Pignons		9 km 110 m	Maryse 07 87 95 80 76
Vendredi 26/02	8h45 12h	Malpasset - Auriasque - Esquine		9,7 km 270 m	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.

