



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

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

Programme Marche Nordique

Juin - Juillet 2021

Dates	Horaires*	Circuits	Niveaux*	Dist. D+	Animateurs*
Mardi 08/06	8h30	Les 2 versants du Reyran		12km 200m	Jean-Michel 07 81 71 49 76
Jeudi 10/06	8h30	La Foret de Raphéle		9.8km 120m	jean-Michel 07 81 71 49 76
Mardi 15/06	8h30	Belle Barbe-Perthus-Grosse Vache-Mal Infernet		13km 300m	Jean-Michel 07 81 71 49 76
Vendredi 18/06	8h30	Tour du Mont Vinaigre		9.2km 160m	Jean-Michel 07 81 71 49 76
Mardi 22/06	9h30	Autour du lac de l'Avellan depuis l'Auriasque (pique nique)		16.5km 480m	Jean-Michel 07 81 71 49 76
Jeudi 24/06	8h30	La Lieutenante - baumeruine - Griotte		8.5km 120m	jean-Michel 07 81 71 49 76
Mardi 29/06	8h30	Bastide Neuve depuis Col du Bougnon		14km 318m	Jean-Michel 71 81 71 49 76
Vendredi 02/07	8h30	l'Aspée les Jardins de Diane		9.8km 305m	Jean-Michel 71 81 71 49 76
Mardi 06/07	8h30	Roussiveau-les Maisons Forestières-Perthus		13.5km 320m	Jean-Michel 71 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 6 Km, D+ < 80m, rythme tranquille.
- 6,1 à 9 Km, D+ <150m, rythme tranquille.
- 9,1 à 12 Km, D+ <300m, rythme soutenu.
- 12,1 à 20 Km, D+ <600m, rythme très soutenu.

