



MARCHE NORDIQUE OCTOBRE 2020

Dates	Horaires*	Circuits	Niv*	Dist. D+	Animateurs*
Jeudi 01/10	8h45 12h	La Lieutenante -Laurier-Griotte		8,5km 110m	Maryse 07 87 95 80 76
Mardi 06/10	8h45 12h30	L'Aspé - Les Jardins de Diane		9,8km 250m	Maryse 07 87 95 80 76
Jeudi 08/10	8h45 12h	Colle Rousse		8km 180m	Maryse 07 87 95 80 76
Samedi 10/10	8h45 12h	Tour du Mont Vinaigre		11km 250m	Jean Michel 07 81 71 49 76
Mardi 13/10	8h45 12h	Col Douce - Essuyadou - Roche Noir		11km 200m	Jean Michel 07 81 71 49 76
Jeudi 15/10	8h45 12h	La Forêt de Raphèle		9,8km 120m	Maryse 07 87 95 80 76
Samedi 17/10	10h	Assemblée Générale et Réunion Mensuelle Hôtel "Résidences du Colombier". Fréjus			
Mardi 20/10	8h45 12h	Les 2 Versants du Reyran		12km 200m	Jean Michel 07 81 71 49 76
Jeudi 22/10	8h45 12h	Pont de l'Endre - Les Pradinaux		9,5km 115m	Maryse 07 87 95 80 76
Mardi 27/10	8h45 12h	Bastide Neuve depuis le Bougnon		14km 300m	Jean Michel 07 81 71 49 76
Jeudi 29/10	8h45 12h	Roussiveau		8km 110m	Maryse 07 87 95 80 76

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.



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 l'adhésion au club REV83.