



Randonneurs de l'Est Varois

www.rev83.org

Programme Marche Nordique Novembre 2024

Dates	Horaires*		Circuits	IBP *	Dist. km	D+ m	Animateurs*
Mardi 5/11	8:15	<u>1</u>	Malpey - Charretiers - Roche Noire	75	13.1	353	Maryse 07 87 95 80 76
Jeudi 7/11	8:30	<u>2</u>	Belle Barbe - Mistral - Grosse Vache - (AR)	53	11.1	207	Maryse 07 87 95 80 76
	8:30	<u>3</u>	Belle Barbe - Mistral - Petite Vache (AR)	48	9.1	184	Claire 06 61 20 57 73
Jeudi 14/11	8:30	<u>4</u>	La Lieutenante - la Tranchée - Terres Gastes - Les Suvières	37	9.4	103	Maryse 07 87 95 80 76
Mardi 19/11	8:15	<u>5</u>	La Maurette - l'Escaillon - Les Campons	79	11.3	353	Maryse 07 87 95 80 76
Jeudi 21/11	8:30	<u>6</u>	La Lieutenante - Baumeruine - Griotte	49	10.4	193	Maryse 07 87 95 80 76
	8:30	<u>7</u>	La Lieutenante - Baumeruine - Griotte	42	8.1	135	Claire 06 61 20 57 73
	17:30		RÉUNION MENSUELLE Maison des Associations à St Raphaël				
Jeudi 28/11	8:30	<u>8</u>	MF Roussiveau-Ravin du Perthus	42	9.3	119	Claire 06 61 20 57 73
	8:30	<u>9</u>	MF Roussiveau-Castelli-Pont de Bresson	35	7.7	106	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, au plus tard la veille avant 18h, auprès de l'animatrice(eur).

Horaires*

Départ à l'heure précise (Parking "Le Fréjus Plage" Rue A. Schweitzer)
Covoiturage : 2,50 € par personne à chaque séance.

IBP *

Pour chaque circuit apparaît un indice qui correspond à son niveau de difficulté selon la classification officielle de la Fédération Française de la Randonnée,

0 à 25

Facile. La Marche Nordique est sans difficulté physique particulière,
Randonnée " Douce " accessible aux marcheurs débutants

26 à 50

Assez facile. La Marche Nordique présente peu de difficulté physique
Ce niveau correspond à de petites marches.

51 à 75

Peu difficile. La Marche Nordique nécessite un certain engagement physique.
Ce niveau correspond à des marches modérées.

76 à 100

Assez Difficile. La Marche Nordique présente des difficultés et nécessite un engagement physique certain. Ce niveau correspond à des marches soutenues

101 et +

Difficile. La Marche Nordique présente des difficultés et demande un engagement physique important. Ce niveau correspond à des marches très soutenues.