





Randonneurs de l'Est Varois

www.rev83.org

Programme Marche Nordique Décembre 2024

Dates	Horaires*		Circuits	IBP *	Dist. km	D+ m	Animateurs*
Mardi 3/12	8:15	<u>1</u>	Col du Logis de Paris - Font Freye - Lac de Lavellan	53	8,8	220	Maryse 07 87 95 80 76
Jeudi 05/12	8:30	<u>2</u>	Le Muy - Palayson - Les Flacs	44	10,2	130	Claire 06 61 20 57 73
	8:30	<u>3</u>	Le Muy - Palayson - Les Flacs	39	8,1	94	Maryse 07 87 95 80 76
Mercredi 11/12 	7:00 20,00 €		GREOUX - QUINSON				
		<u>4</u>	Esparron (83) - Quinson	66	11,7	+208 -230	Maryse 07 87 95 80 76
Jeudi 12/12	17:30		RÉUNION MENSUELLE Maison des Associations à St Raphaël				
Mardi 17/12	8:15	<u>5</u>	La Lieutenante-Les Abeilles	49	10,8	182	Maryse 07 87 95 80 76
Jeudi 19/12	8:30	<u>6</u>	MF du Malpey - Tour du Mont Vinaigre	50	9,6	232	Claire 06 61 20 57 73

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 apparait 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.