



# Randonneurs de l'Est Varois

[www.rev83.org](http://www.rev83.org)

## Programme Marche Nordique JUN 2024

| Dates        | Horaires* |           | Circuits   | IBP * | Dist. km | D+ m | Animateurs*              |
|--------------|-----------|-----------|--|-------|----------|------|--------------------------|
| Mardi 04     | 8h00      | <u>1</u>  | Valescure-Pont de Barban-Roche Noire-Sacs  | 60    | 13,5     | 278  | Alain<br>06 01 76 72 36  |
| Jeudi 06     | 8h15      | <u>2</u>  | Pont de l'Endre-Palayson-Regue du Sud<br><b>Pique-nique tiré du sac à la fin de la MN</b>  | 46    | 10,1     | 116  | Claire<br>06 61 20 57 73 |
| Mardi 11     | 8h00      | <u>3</u>  | La Lieutenante-Les Abeilles  | 51    | 10,8     | 182  | Alain<br>06 01 76 72 36  |
| Jeudi 13     | 8h15      | <u>4</u>  | Tour du Mont Vinaigre  | 50    | 9,6      | 232  | Claire<br>06 61 20 57 73 |
|              |           | <u>5</u>  | Tour du Mont Vinaigre par Testanier  | 62    | 11,2     | 282  | Maryse<br>07 87 95 80 76 |
| Mardi 18     | 8h00      | <u>6</u>  | MF Roussiveau-Ravin Perthus  | 69    | 13       | 310  | Alain<br>06 01 76 72 36  |
| Jeudi 20     | 8h15      | <u>7</u>  | Gazoduc-Foret de Raphéle   | 35    | 8,8      | 90   | Maryse<br>07 87 95 80 76 |
|              |           | <u>8</u>  | Gazoduc bis  | 41    | 10,3     | 109  | Claire<br>06 61 20 57 73 |
| Mardi 25     | 8h00      | <u>9</u>  | Belle Barbe-Petite et Grosse Vache-Perthus   | 61    | 13,4     | 256  | Alain<br>06 01 76 72 36  |
| Jeudi 27     | 8h15      | <u>10</u> | Malpasset-Esquine-Auriasque  | 42    | 8,1      | 208  | Claire<br>06 61 20 57 73 |
|              |           | <u>11</u> | Malpasset-Le Fort-Esquine-Auriasque  | 50    | 9,9      | 240  | Maryse<br>07 87 95 80 76 |
| Samedi 29/06 | 12h00     |           |  <b>PIQUE NIQUE</b><br>Puget sur Argens<br>Parking de La Lieutenante<br><b>Inscription, avant le 21 juin, auprès de Graziano (06 15 13 59 82)</b> |       |          |      |                          |

### 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.