

Marche nordique : Automne 2019

➤ *Samedi 10h-12h* : Aurore 06 88 80 97 60 ou Benoît 06 60 39 68 67

En cas de mauvais temps : Nous annulons un cours uniquement en cas d'orage ou vents violents. Nous attendons toujours 10mn avant le départ pour prendre la décision d'annuler. Pour chaque marche prévoir : une bouteille d'eau, de bonnes chaussures et de quoi se couvrir pour la pluie ou le froid.

➤ Septembre

- *Le samedi 7 (Benoît)*

Tour du plateau de Gergovie. Départ du parking à côté du restaurant sur le plateau de Gergovie.

- *Le samedi 14 (Aurore)*

Au fil de l'allier : Départ du parking au bord de l'allier à Dallet.

- *Le samedi 21 (Benoît)*

Puy Mercoeur. Départ du parking à environ 1km du village de Laschamp direction Beaune le Chaud au bord de la D52.

- *Le samedi 28 (Aurore)*

Sortie à la journée avec pique-nique. La Fontaine Salée.

Sortie réservée aux marcheurs nordique confirmés.

*Départ 9h de Clermont, covoiturage au parking de Montjuzet ;

*Retour 18h ;

*Marche Nordique au départ du village de Charreire, proche de Picherande, 16km ;

*Inscription hors abonnement et carte.

➤ Octobre

- *Le samedi 5 (Benoît)*

Beaune le Chaud. Départ du parking à côté de l'arrêt de bus à l'entrée du village de Beaune le Chaud.

- *Le samedi 12 (Aurore)*

Puy de la Combrasse. Départ parking sur la RD 983 (à Randanne suivre le Mont Dore, parking situé à gauche environ 2km après le croisement).

- *Le samedi 19 (Benoît)*

Nadaillat. Départ du parking du cimetière de Nadaillat.

- *Le samedi 26 (Aurore)*

Autour du puy de Montrodeix. Départ sur le parking rue de l'Etang (à Montrodeix, Orcines) en face du restaurant « la clef des Champs » (après le rond-point du Puy de Dôme).

➤ Novembre

- *Le samedi 2 (Benoît)*

Les hauts de Romagnat. Départ du stade de foot de Romagnat.

- *Le samedi 9 (Aurore)*

Forêt du Puy de dôme. Départ du panoramique des dômes.

- *Le samedi 16 (Benoît)*

Forêt de Charade. Départ du parking à côté de l'auberge de Charade, à l'entrée du village.

- *Le samedi 23 (Aurore)*

Le Puy de Louchadière. Au Vauriat (sur D943 direction Pontgibaud), tourner à gauche sur la D576 : Départ d'un parking au bord de la route à gauche en direction de Beauregard.

- *Le samedi 30 (Benoît)*

Tour du Pariou . Départ du parking avant de rentrer dans le Golf d'Orcines.

➤ Décembre

- *Le samedi 7 (Aurore)*

Parcours de santé de Ceyrat. Départ route de Berzet, espace de stationnement sur la gauche en montant de Ceyrat (en face du chemin amenant au départ du parcours).

- *Le samedi 14 (Benoît)*

Autour du puy des Goules. Départ du parking des goules.

- *Le samedi 21 (Aurore)*

Autour de la Cassière. Départ du parking au bord de la N89. Prendre la sortie Aydat, le parking est sur la droite.

Tarifs :

Carte 10 séances : 79€ (Valable 3 mois) ;

Carte 5 séances : 45€ (Valables 3 mois) ;

A la séance : 10€.

Si vous possédez déjà un abonnement au club pour d'autres activités, les cartes 10 et 5 séances sont à tarif réduit (59€ et 35€) !

Classification des sorties Marche Nordique

Toutes les sorties MN seront classées selon un code couleur que l'on a établi. Vous saurez à l'avance la difficulté de la sortie du jour, les débutants seront dirigés sur une sortie verte pour commencer.

- **Vertes** : accessibles aux débutants : distance assez courte avec peu de dénivelé.
- **Bleues** : sorties de niveau intermédiaire : avoir déjà effectué une sortie verte au moins. Distance **et/ou** dénivelé plus important.
- **Rouges** : niveau confirmé : avoir effectué au moins 3 sorties avec le club GymNature. Rando longue **et/ou** beaucoup de dénivelé.