



Marche nordique Riom: Automne 2019

➤ *Jeudi 14h30-16h30,*

Aurore 0688809760 ou Benoît 0660396867

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 jeudi 5 (Aurore)*

La forêt d'Egaules. Départ du parking en bordure de la D943 au Cratère (direction Puy de dôme).

- *Le jeudi 12 (Benoît)*

Vallée du sans soucis. Départ du parking devant le Château de Chazeron.

- *Le jeudi 19 (Aurore)*

Puy de Paugnat. Départ de l'école de Paugnat.

- *Le jeudi 26 (Benoît)*

Plateau de la bade. Départ du village des mauvaises au dessus de blanzat. Parking en haut de la rue du puy robert.

➤ Octobre

- *Le jeudi 3 (Aurore)*

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

- *Le jeudi 10 (Benoît)*

Côtes de Riom. Départ du croisement de la rue des Hauts de Mardague et de la rue de la Croix de Fer à Riom.

- *Le jeudi 17 (Aurore)*

La forêt de Tournoël. Départ parking du château.

- *Le jeudi 24 (Benoît)*

Bois de Chanat. Départ du parking du stade de foot de Chanat la Mouteyre.

- *Le jeudi 31 (Aurore)*

La forêt de Marcoin. Départ de Marsat : rue des Chaneaux (stationnement le long des dernières maisons).

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 sont 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.