



Marche nordique Riom:

Mars-Avril 2020

➤ *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.

➤ Mars

- *Le jeudi 5 (Aurore)*

Bois de Clerzat. Départ de Chanat-la-Mouteyre, parking du stade de foot, à côté de la salle des fêtes « La salesse ».

- *Le jeudi 12 (Benoît)*

Côtes de Riom. Départ au croisement de la rue de la croix de fer et de la rue des hauts de mardague. (Proche de l'auberge de la croix de fer)

- *Le jeudi 19 (Aurore)*

Loubeyrat- La Faye Haute. Rdv au village Les Ribbes, proche du carrefour des 4 routes (suivre la D455 en montant de Rochepradière, dépasser le carrefour et prendre à droite un peu après).

- *Le jeudi 26 (Benoît)*

Plateau de la Bade. Départ du village des Mauvaises au-dessus de Blanzat, en haut de la rue du Puy Robert.

➤ Avril

- *Le jeudi 2 (Aurore)*

Manoir de Veygoux- Le grand Huit. Rdv sur la parking du manoir de Veygoux.

- *Le jeudi 9 (Benoît)*

Vallée du Sans Soucis. Départ du parking au bout de la rue de Sans-Souci à Saint Hyppolite. (Suivre panneau des poneys)

- *Le jeudi 16 (Aurore) Santé 1h30*

Autour du Puy de Paugnat. Départ du parking devant l'école de Paugnat.

- *Le jeudi 23 (Benoît)*

Sources de Volvic (Parcours n°2). Départ du parking des sources de Volvic.

- *Le jeudi 30 (Aurore)*

Puy Chopine et Puy des Gouttes. Départ du parking au bord de la D953, à gauche après le rond-point de Vulcania (suivre direction Chanat la Mouteyre).

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.