



Marche nordique Clermont-Samedi: **Mars-Avril 2020**

➤ *Samedi 10h-12h,*
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 samedi 7 (Benoît)*

Les hauts de Romagnat. Départ du parking à côté du stade de foot à Romagnat.

- *Le samedi 14 (Aurore)*

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

- *Le samedi 21 (Benoît)*

Gorges de l'Artière (Berzet). Départ du parking des gorges de Ceyrat.

- *Le samedi 28 (Aurore)*

Autour du col de Ceysat. Départ du parking au pied du puy de dôme, en bas des Muletiers, au col de Ceysat.

➤ Avril

- *Le samedi 4 (Benoît)*

Puy Giroux. Départ du parking à côté de la salle des fêtes du village de Opme, à l'entrée du village.

- *Le samedi 11 (Aurore)*

Autour du puy de Peyronnière. Départ de l'ESAT au domaine du Marand (prendre route en face de la gendarmerie de Saint Amant Tallende et grimper : parking à droite du domaine).

- *Le samedi 18 (Benoît)*

Côtes de Chanturgue. Départ du parking tout en haut de la rue du cheval à Clermont. (Proche de Croix Neyrat).

- *Le samedi 25 (Aurore)*

Montagne de la serre. Départ du parking entre Chadrat et Nadaillat (situé sur la droite environ 1km après Chadrat).

- *Le samedi 2 mai (Benoît)*

Tour du Pariou. Départ du parking du camp militaire à la Fontaine du Berger.

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.