



## **Samedi Marche nordique :**

### **Automne 2020**

Aurore : 0688809760 ; Benoît 0660396867 ; Anne-Solène: 0669285653 ;  
Maëlan : 0669640369

**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 5 : **Stage 3h** : (Aurore)*

**9h-12h : Entre la croix de Ternant et Chanat la Mouteyre.** Départ du parking du camp militaire à la Fontaine du Berger.

- *Le samedi 12 : **Intermédiaire** (Benoît)*

**10h-12h : Puy Giroux.** Départ du parking à côté de la salle des fêtes à l'entrée du village de Opme.

- *Le samedi 19 : **Mise à niveau débutant** (Anne-Solène)*

**10h-11h : RDV au préau du parc Montjuzet**

- *Le samedi 26 : **Intermédiaire** (Maëlan)*

**10h-12h : Parking de Gergovie** devant le restaurant la hutte gauloise.

#### ➤ **Octobre**

- *Le samedi 3 : **Intermédiaire** (Benoît)*

**10h-12h : Tour du Golf d'Orcines.** Départ du parking en terre juste avant de rentrer dans le Golf à Orcines.

- *Le samedi 10 : **Mise à niveau débutant** (Aurore)*

**10h-11h : RDV au préau du parc Montjuzet**

- *Le samedi 17 : **Stage 3h** (Aurore)*

**D'un Puy à l'autre.** Départ de l'aire de repos au col de la Ventouse sur la D2089 (sud-ouest de Clermont).

- *Le samedi 24 : **Festival des balades d'Automne, Riom, Limagne et Volcans. Programme consultable sur le site de RLV.***

- *Le samedi 31 : **Intermédiaire** (Benoît)*

**10h-12h : Tour du Pariou.** Départ du parking des Goules.

### ➤ **Novembre**

- *Le samedi 7 : **Intermédiaire** (Anne-Solène)*

**10h-12h : Villars (Orcines) :** Départ parking sur la droite en montant juste avant Villars.

- *Le samedi 14 : **Intermédiaire** (Aurore)*

**10h-12h : Autour du Puy de Côme.** Départ du parking après Vulcania, direction Mazayes (dans un virage à droite).

- *Le samedi 21 : **Intermédiaire** (Benoît)*

**10h-12h : Plateau de la Bade.** Départ du village des Mauvaises tout en haut de la rue du puy Robert.

- *Le samedi 28 : **Stage 3h** (Aurore)*

**Sur les hauteurs de Volvic.** Départ du parking des Sources à Volvic.

### ➤ **Décembre**

- *Le samedi 5 : **Mise à niveau débutant** (Aurore)*

**10h-11h : RDV au préau du parc Montjuzet.**

- *Le samedi 12 : **Intermédiaire** (Maëlan)*

**10h-12h : Charade :** Départ golf de Charade.

- *Le samedi 19 : **Intermédiaire** (Aurore)*

**10h-12h : Autour de Fontfreyde.** Départ du parking de rando au bord de la N89 (2 voies après Ceyrat). Prendre la sortie Aydat, le parking est sur la droite.

## **Classification des sorties Marche Nordique**

Les sorties MN sont classées par thème. Sur les samedi, selon votre condition, vos envies, nous vous proposons :

- **Mise à niveau débutant** : pour les débutants par groupe de 4, au parc Montjuzet: Durée 1h. Obligatoire avant d'accéder à une autre sortie.

- **Intermédiaire** : pour les personnes souhaitant se perfectionner et valider leur maîtrise de la technique à un bon rythme. Elle est également possible pour toutes celles et ceux qui souhaitent se remettre en forme. Durée 2h.
- **Stage** : pour les personnes maîtrisant parfaitement la technique et recherchant une marche plus longue une fois par mois, pour améliorer sa condition physique et découvrir de nouveaux espaces. Durée 3h.

## **Infos/Tarifs :**

*Accessibles avec les cartes.*

*Stage 3h hors abonnements et packs : 24€.*

*A la séance : 12€.*

## Si vous possédez déjà un abonnement au club pour d'autres activités, les cartes sont à tarif réduit pensez-y !