



Jeudi Marche nordique Expert:

Automne 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.

➤ **Septembre**

- *Le jeudi 3 (Benoît)*

Les sources de Volvic. Départ du parking des sources.

- *Le jeudi 10 (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).

- *Le jeudi 17 (Benoît)*

Narse de Beaunit. Départ du nouveau parking à l'entrée du village de Beaunit.

- *Le jeudi 24 (Aurore)*

Plateau de Lachaud. Départ du stade de rugby de Châteaugay : chemin des Cluzelles.

➤ **Octobre**

- *Le jeudi 1er (Aurore)*

A l'ouest du Puy de Dôme. Départ du parking au col de Ceysat (bas du Puy de Dôme).

- *Le jeudi 8 (Benoît)*

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

- *Le jeudi 15 (Benoît)*

Les Hauts de Châtel. Départ du parking du stade de la Vouée (stade de foot) à Châtel-Guyon.

- *Le jeudi 22 (Aurore)*

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

- *Le jeudi 29 (Aurore)*

Manoir de Veygoux/Suc de Beaunit. Départ du parking du manoir de Veygoux.

➤ **Novembre**

- *Le jeudi 5 (Benoît)*

Mirabel. Départ du parking du stade de foot à Châteaugay.

- *Le jeudi 12 (Benoît)*

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

- *Le jeudi 19 (Aurore)*

Les Borots. Combronde. Départ rue des Santoux à Combronde : se garer sur le trottoir vers l'intersection avec le chemin de combes.

- *Le jeudi 26 (Benoît)*

Gorges d'Enval. Départ du parking des gorges à Enval sur la route entre Saint Hippolyte et Volvic.

➤ **Décembre**

- *Le jeudi 3 (Benoît)*

De Charbonnières à Facemeunier. Départ du parking devant la salle Desaix à Charbonnières les Varennes.

- *Le jeudi 10 (Aurore)*

Le puy de la Bannière. Départ du parking des Sources, à Volvic.

- *Le jeudi 17 (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).

Classification des sorties Marche Nordique

Le jeudi nous proposons des marches nordique Expert :

- **Expert** : pour les personnes maîtrisant parfaitement la technique et pouvant profiter de la Marche nordique à une intensité élevée. Durée 2h.

Si vous souhaitez parfaire votre technique, n'hésitez pas à aller sur une marche intermédiaire du mardi ou du samedi.

Infos/Tarifs :

Accessibles avec les cartes.

A la séance : 12€.

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