



Le COL-porteur

1 – Le-COL sur les starting-blocks

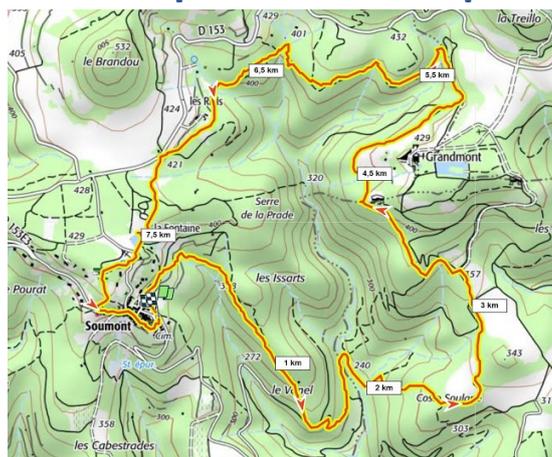


L'état de la COVID-19 se desserre prudemment et progressivement, et il n'est pas encore possible de reprendre les sorties collectives de marche nordique. Cependant, il est désormais autorisé de s'éloigner dans un rayon de 20 km autour de son domicile (à condition de se munir de l'attestation dérogatoire, qui reste nécessaire) et de réaliser des activités sportives individuelles en plein air pour une durée pouvant aller jusqu'à 3 heures : c'est exactement ce qu'il faut pour de belles sorties individuelles de marche nordique, en attendant de pouvoir se retrouver enfin au sein du Club. Cela permettra de s'entretenir, découvrir, s'émerveiller... tout en restant très prudent (autant que possible ne pas sortir seul mais avec des personnes vivant sous le même toit).

Le COL est prêt, dès que cela sera possible, à reprendre ses sorties de marche nordique avec dynamisme et enthousiasme. Aussitôt que le feu vert en sera donné, le redémarrage des activités sera marqué par une réunion amicale au cours de laquelle tous les adhérents se verront remettre le coupe-vent aux couleurs et logo du COL : un accessoire élégant et bien pratique (repliable dans une poche) pour faire face aux imprévus pendant les sorties (coup de vent frais, petite pluie...).

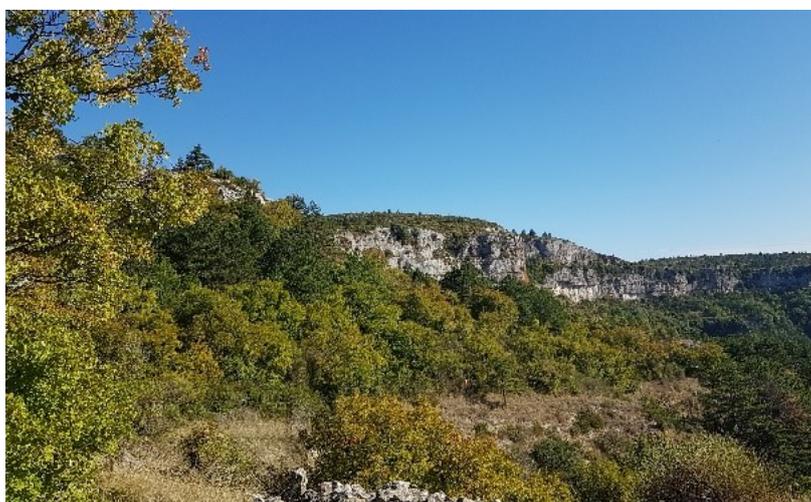
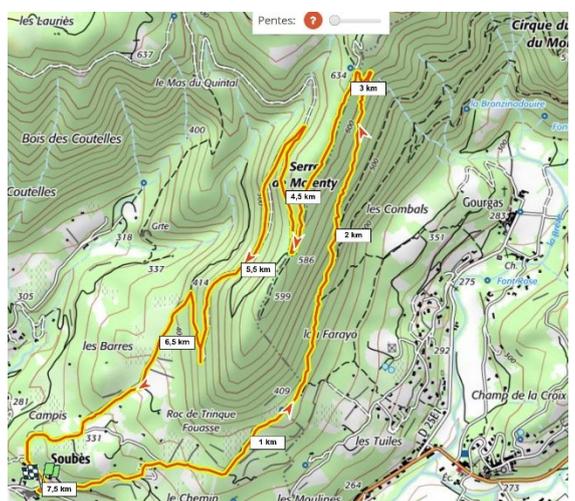
Dans la perspective de cette reprise, voici une première petite série de propositions de sorties, dont vous trouverez le détail sur le site du COL. D'autres suggestions suivront très bientôt, mais ces colonnes vous sont ouvertes pour partager vos idées de parcours, photos, commentaires etc. Vous avez la parole ! N'hésitez pas, non plus, à suggérer des sujets ou des thèmes que vous aimeriez voir traiter, afin de faire vivre le club en toutes circonstances.

1 – Quelques idées des parcours



Les Balcons de Soumont - Longueur 8,4 km – Dénivelé 256 m - Un site étonnant sur un très beau parcours offrant des paysages très variés. Quelques passages un peu caillouteux et quelques raidillons.

<https://marchenordiquecol.blogspot.com/2019/10/les-balcons-de-soumont.html>



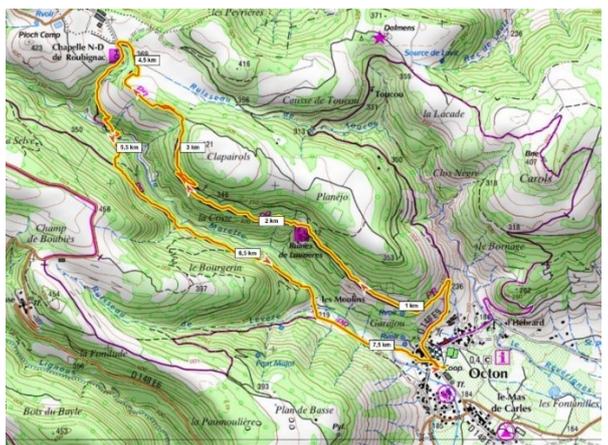
Soubès – Camin Ferrat - Longueur 7,6 km – Dénivelé 345 m – Belle et large piste sur les deux versants du Serre de Molenty, avec superbe vue sur le « Bout-du-Monde », et quelques beaux passages en forêt.

<https://marchenordiquecol.blogspot.com/2019/09/soubes-camin-ferrat.html>



Canal du Midi Vias – Agde A/R – Longueur 13,3 km – Dénivelé 102 m – Très beau parcours le long du canal (à éviter par très grosses chaleurs en raison de la disparition des arbres). Aucune difficulté et d'agréables moments.

<https://marchenordiquecol.blogspot.com/2019/06/cana-du-midi-vias-agde.html>



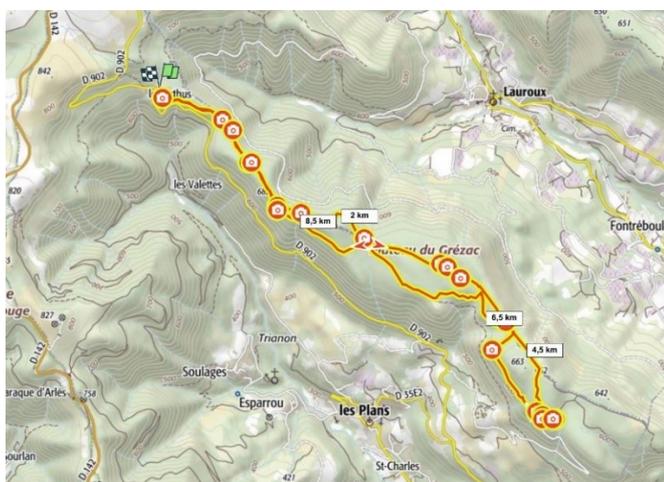
Octon – Notre Dame de Roubignac – Longueur 7,9 km – Dénivelé 247 m – L’occasion de découvrir le château de Lauzières, de magnifiques prairies, et la très belle chapelle. Parcours très varié, un peu accidenté par endroits.

<https://marchenordiquecol.blogspot.com/2020/01/octon-chateau-de-lauziers-chapelle.html>



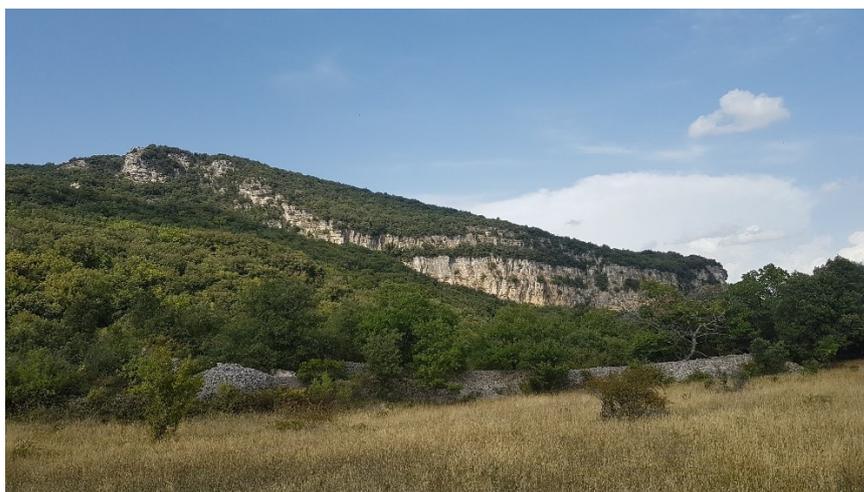
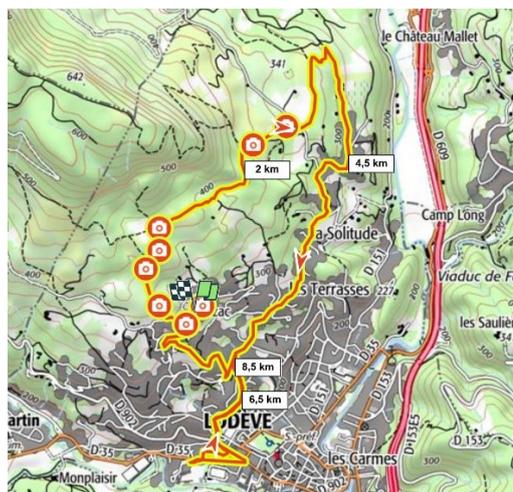
Col de la Défriche – Longueur 9,2 km – Dénivelé 296 m – Parcours en boucle offrant d’extraordinaires vues sur la région, vers le lac du Salagou, Villecun, le pic de Vissou, et jusqu’à la mer, sur une large piste forestière en montée, un chemin un peu caillouteux en descente.

<https://marchenordiquecol.blogspot.com/2020/10/col-de-la-defriche-mas-trinquier.html>



Grézac Col du Perthus – Longueur 10,5 km – Dénivelé 197 m – Splendide parcours en forêt, offrant des panoramas superbes sur la vallée de Lauroux, puis sur la vallée des plans, et, bien sûr, Salagou, Mont Saint-Baudille, mer...

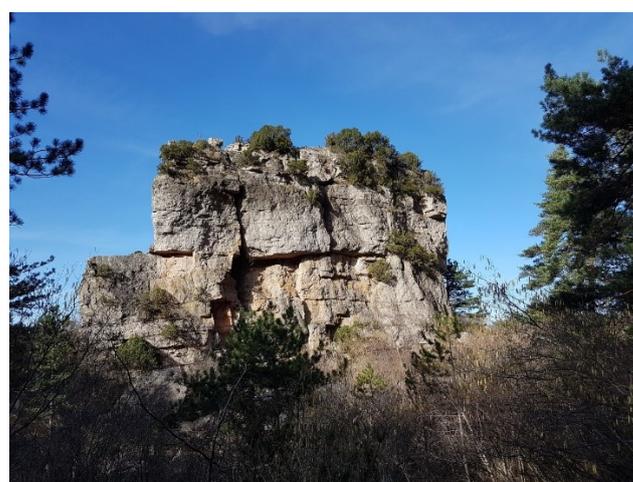
<https://marchenordiquecol.blogspot.com/2019/10/perthus-grezac.html>



Fontbonne – Plateau de Grézac – Longueur 9,9 km – Dénivelé 265 m – A partir de Lodève, ce circuit s'élève vers le plateau en traversant des paysages variés et somptueux, semés de clapas et de capitelles qui témoignent du passé agro-pastoral de la région – avec de très belles vues sur Lodève, le Salagou etc. <https://marchenordiquecol.blogspot.com/2019/09/fontbonne-grezac.html>



Forêt de l'Escandorgue – Longueur 7,8 km – Dénivelé 205 m – A partir de Labeil, ce parcours traverse la forêt enchantée, mystérieuse et fascinante, et se poursuit en corniche avec une vue extraordinaire sur le cirque le Labeil, la vallée, jusqu'à la mer. <https://marchenordiquecol.blogspot.com/2020/10/la-merveilleuse-et-mysterieuse-foret-de.html>



Forêt de Parlatges – Roc de l'Église – Longueur 8,7 km – Dénivelé 283 m : Un beau parcours en forêt sur de belles pistes forestières parfaites pour la marche nordique, et des panoramas à couper le souffle. <https://marchenordiquecol.blogspot.com/2020/02/foret-de-parlatges-roc-de-leglise-12.html>