
AMIS TRAILERS

- La nature n'est pas simplement un terrain ou un support pour nos activités. **La faune et la flore sont fragiles** et **nous devons tous y être attentifs**.
- Les itinéraires présentés ici **traversent des zones communales ou privées**. Nous vous remercions de bien **respecter la réglementation**.
- Lors des croisements sur la route, **le code de la route s'applique**.
- **Renseignez vous sur les prévisions météorologiques** avant de partir et prévenez quelqu'un de votre itinéraire si vous partez seul.
- **L'hydratation est cruciale** avant, pendant et après l'effort. Pensez à emporter de l'eau.
- **L'échauffement est important**. Ne le négligez pas.
- **Les exercices proposés sont donnés à titre indicatif** et ne constituent en aucun cas un programme spécifique personnel d'entraînement.
- **La commune de La Bourboule et Auvergnattitude** ne sauraient être tenus responsables en cas d'accident.
- Les panneaux de fléchage ont été installés **aux intersections** et à des **endroits pertinents**, **la trace GPS des parcours est disponible** à l'adresse mail suivante : jean-michel@auvergnattitude.org ou sur le site de Montagnatrail, dans ce cas indiquez l'adresse mail.
- En cas d'urgence, contactez le **112**.
- Revenir régulièrement sur les parcours vous permettra de **progresser** au fil des semaines.
- **Les parcours proposés ont été installés par Auvergnattitude**. Pour plus d'informations consultez notre site : **www.auvergnattitude.org**