

MARCQ RANDO PEDESTRE : COMMENT ÇA MARCHE ?

QUAND MARCHONS-NOUS ? (Presque) tous les samedis après-midis, ou parfois le dimanche matin, suivant le programme. Dans l'année, nous organisons un grand voyage en car, plusieurs sorties à la journée et - pourquoi pas ? - un week-end. Nous favorisons aussi l'information et la formation de nos adhérents.

QUI PEUT MARCHER ? Toutes les personnes aptes à la randonnée pédestre, à partir de 12 ans. Nos randonnées sont guidées par des adhérents volontaires, dans la sécurité et dans la convivialité. Bien sûr, on est libre de participer ... ou pas. Les non-adhérents peuvent même randonner à l'essai une ou deux fois, sans engagement. Essayez-nous !

A QUEL RYTHME ? Notre programme propose 3 niveaux de randonnée, évalués par les organisateurs :

Niveau	FACILE = 	MOYEN = 	DIFFICILE = 
Allure	De 4 à 4,5 km/h	De 4,5 à 5 km/h	Au delà de 5 km/h
Distance	De 7 à 9 km	De 9 à 11 km	De 11 à 13 km
Ces critères sont donnés à titre indicatif : un circuit de 10 km peut mériter 3 chaussures en raison d'un dénivelé important ou de toute autre difficulté.			

Nous précisons la distance et le dénivelé du parcours. A vous de choisir, selon vos forces et votre envie, mais personne ne sera laissé au bord du chemin. Chaque sortie se conclut autour du verre de l'amitié : randonner sympa, c'est notre spécialité ! Durée de la sortie à la demi-journée : 4h environ, dont 2h30 ou 3h de marche.

OU ? Autour de Marcq, à 1h de route maximum. Rendez-vous au local, 11, Rue Berlioz, à la date et à l'heure du programme. Nous rejoignons ensuite le départ de la rando avec quelques voitures, chaque chauffeur transportant plusieurs marcheurs. Les conducteurs sont indemnisés.

QUEL EQUIPEMENT ? Rien de compliqué : de bonnes chaussures de marche (pour randonner uniquement : les déplacements s'effectuent en chaussures de ville), un vêtement de pluie, de quoi s'hydrater, un peu de monnaie pour le covoiturage et pour le verre de l'amitié.

COMBIEN ÇA COÛTE ? Pour l'année civile, la cotisation au club est seulement de **25 € (40€ le couple) + la licence fédérale obligatoire**. Une petite participation au covoiturage est demandée avant chaque sortie.


MARCQ RANDO PEDESTRE


Programme des activités, du 06-01 au 31-03-2018





CONTACT : Didier POLLET, 03 20 72 66 98 (de 18 h à 19h),
didou597@hotmail.com. Retrouvez Marcq Rando sur son blog :
<http://marcqrando.blog.free.fr/>





Samedi 06 Janvier : MARCQ Marche des Rois Louis Delobel Didier Pollet RDV Stade Niquet 13h30			
	8,1 km	Déniv. 27 m	Gratuit Adhérents - 3 € Non- adhérents


Samedi 13 Janvier : COBRIEUX Circuit de la Commanderie Michèle Mercier, Pierre Debroucker, Christine Grisval			
	10 Km	Déniv. 49 m	3,50 €

Samedi 20 Janvier : BOUSBECQUE Boucle de l'Abbette Marcelle Leplat, Marie-Paule et Daniel Comblez			
	11,1 km	Déniv. 97 M	2,00 €


Samedi 27 Janvier : SAINGHIN EN MÉLANTOIS Autour de Sainghin Martine Weibel, Béatrice Caenen			
	10,3 km	Déniv. 45 m	2,50 €


Samedi 3 Février : WATTIGNIES Autour des Champs Captants Pierre Vandamme, Brigitte Malapelle Chgts horaires Rdv 13h30 au local			
	12,2 Km	Déniv. 34 m	2,00 €


Samedi 10 Février : WAMBRECHIES Circuit du Genièvre Michèle Mercier, Françoise Jungers et Pierre Debroucker			
	10 ou 12 km	Déniv. 30 M	Pas de frais de covoiturage


Dimanche 18 Février : GRUSON Janine Catin RANDO COMMUNE avec le club de La Chapelle d'Armentières RDV 8h45 Départ 8h55			
	10,4 km	Déniv. 60 m	2,50 €

Sauf précision, rendez-vous au 11, Rue Hector Berlioz (rez-de-chaussée du grand immeuble), à 13h30. Départ à 13h45
Attention : du 01/11 au 31/01 rdv 13h15 Départ 13h30

Samedi 24 Février : MERCKEGHEM Autour de Ste Mildrède (Variante) Catherine Mercier, Pierre-Marie Lasset RDV 13h15			
	12,3 km	Déniv. m	9,00 €

Samedi 3 Mars : HARNES Le parc du Lagunage Simone Normand et Didier Pollet			
	10,8 Km	Déniv. 81 m	5,00 €

Samedi 10 Mars : HANTAY A la découverte nature des Weppes Michèle Mercier, Catherine Depandis, Danielle Schwartz			
	9,2 Km	Déniv. 16 m	4,00 €

Samedi 17 Mars : KEMMEL Le mont Kemmel Marie-Claire Sarrazin			
	10 Km	Déniv. M	4,00 €

Samedi 24 Mars : A déterminer Danièle Schwartz, Michèle Mercier et Catherine Depandis			
	Km	Déniv. M	

Samedi 31 Mars : NOYELLES LÈS SECLIN Circuit de la Canteraine Pierre Vandamme			
	11,8 Km	Déniv. 20 m	3,00 €
