

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 05-01 au 30-03-2019





CONTACT : Didier POLLET, 06 77 26 96 80 (de 18 h à 19h),
didou597@hotmail.com. Retrouvez Marcq Rando sur son blog :
<http://marcqrando.blog.free.fr/>






Samedi 05 Janvier : MARCQ – la marche des rois Didier Pollet et Louis Delobel RDV 13h30 au stade Niquet			
	8,5 km	gratuit adhérents, 3 € non-adhérents	


Samedi 12 Janvier : MONCHEAUX circuit de Moncheaux Marcelle Leplat, Daniel et Marie-Paule Comblez RDV 13h15			
	11,1 km		4,00 €

Samedi 19 Janvier : COMINES circuit des becques Didier Pollet RDV 13h15			
	Var. 10,8 km		2,00 €


Samedi 26 Janvier : FROMELLES circuit de la bataille de Fromelles Pierre Vandamme et Jean-Pierre Bontemps RDV 13h15			
	10 km		3,50 €

Samedi 02 Février : ENNEVELIN circuit du Fourneau Françoise Jungers Didier Pol RDV 13h30			
 ou 	1 chauss. 8 km 2 chauss 10,8km		3,00 €


Samedi 09 Février : TEMPLEUVE circuit du moulin de Vertain Catherine Mercier et Pierre-Marie Lasset RDV 13h30			
	13,5 km		3,00 €


Samedi 16 Février : MONS EN PÉVÈLE la voie du sucre Marcelle Leplat et Marie Caillaud			
	11,5 km		4,00 €


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 à 13h15.**

Samedi 23 Février : MOUCHIN circuit Rau de Rufaluche Jean-Luc Reynaert, Marie-José Henno, Catherine Soudant, Annick Losfeld			
	12 km		5,00 €

Samedi 02 Mars ERQUINGHEM LE SEC – 2 circuits Brigitte Malapelle et Pierre Vandamme			
 ou 	1 chauss : 8,3km 2 chauss : 12km		2,50 €

Samedi 09 Mars : GODEWAERSVELDE sentier des fraudeurs Marie Caillaud			
	10 km	Déniv. 136 M	6,00 €

Samedi 16 Mars : JOURNÉE à l'abbaye de VAUCELLES Danielle Schwartz, Karine et Pierre Vandamme des informations suivront			
		Déniv. M	

Samedi 23 Mars : AVELGEM circuit Mira (2/3 de macadam) Marie-Claire Sarazin			
	12,2 km	Déniv. 54 M	5,50 €

Samedi 30 Mars : VILLENEUVE D'ASCQ Animation rando chez Décathlon Pierre-Marie Lasset des informations suivront			
	km		

--	--	--	--