

## 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 04-01 au 28-03-2020



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 04 Janvier : MARCQ – la marche des rois Didier Pollet et Louis Delobel <b>RDV 13h30 à la salle Bourvil</b>			
	8,1 km	gratuit adhérents, 3 € non-adhérents	

Samedi 11 Janvier : MARCQ lecture de textes puis rando de nuit Catherine Mercier et Pierre Vandamme <b>Sur inscriptions – limité à 20 participants</b>			
			0.00 €

Samedi 18 Janvier : VILLENEUVE D'ASCQ le tour des lacs Michèle Mercier et Françoise Jungers <b>RDV 13h15</b>			
		1 chauss. 8 km 2 chauss 10 km	0.00 €

Dimanche 26 Janvier : Rando de l'An Nouveau Randonneur Club Marcquois <b>RDV 8h30 au parc du petit prince</b>			
		13 km	

Samedi 01 Février : BOUSBECQUE Boucle de l'Abbiette Pierre Vandamme et Jean-Pierre Bontemps <b>RDV 13h30</b>			
	ou 	1 chauss. 7,8 km 2 chauss 10 km	2.00 €

Samedi 08 Février : BLANDAIN Circuit de Templeuve Édith Masse et Didier Pollet <b>RDV 13h30</b>			
		10,7 km	3.50 €

Dimanche 16 Février : LOMME LAMBERSART Janine Catin <b>RDV 8h40 au club ou parking Match Canteleu à 9h00</b>			
		10 km	1.00 €

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 22 Février : MONS EN PÉVÈLE Tour des 5 Tailles Catherine Mercier et Pierre Marie Lasset			
		12,1 km	3.50 €

Samedi 29 Février : A déterminer			
ou			

Dimanche 08 Mars : A déterminer			
	km		

Samedi 14 Mars : Linéaire TEMPLEUVE ORCHIES <b>JOURNÉE</b> Pierre Vandamme et Pierre-Marie Lasset <b>des informations suivront</b>			
			

Samedi 21 Mars : A déterminer			

Samedi 28 Mars : A déterminer			
	km		
