

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 09-01 au 27-03-2021



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 09 Janvier : LINSELLES/COMINES Pierre et Karine Vandamme RDV 13h15			
	9,9 km		2,00 €

Samedi 16 Janvier : WAMBRECHIES Circuit du Genèvre Bernard Van Doorne RDV 13h15			
 	12 km	Rando reportée	0,00 €

Samedi 23 Janvier : HEM Didier Pollet RDV 13h15			
	10,2 km		0,00 €

Samedi 30 Janvier : FOURNES EN WEPPEs en bas flandre Didier Pollet RDV 13h15			
 ou  	8 ou 11.1 km		3,00 €

Samedi 06 Février : ENNEVELIN Olivier Berthe et Thierry Lasserre RDV 13h30			
 	11 km		3,00 €

Samedi 13 Février : WAMBRECHIES le bleu Bourdeau Pierre Vandamme et Jean Pierre Bontemps RDV 13h30			
 	10,8 km		0,00 €

Samedi 20 Février : HALLUIN Didier Pollet RDV 13h15			
	9,6 km		2,50 €

Sauf précision, rendez vous sur le parking en face du restau
A l'Oeil **Attention en période de couvre feu Rdv à 13h15 ou sur
place informé par mail.**

Samedi 27 Février : HANTAY sentier découverte des Weppes Ann Godelle, Michèle Mercier et Françoise Jungers RDV 13h15			
		9.2 km	4,00 €

Samedi 06 mars : FOREST SUR MARQUE Francis Galmace RDV 13h15			
 		12,4 km	0,00 €

Samedi 13 mars : Linéaire <u>JOURNÉE</u> Pierre Vandamme et Pierre-Marie Lasset (des informations suivront)			
 		20 km	

Samedi 20 mars : GONDECOURT circuit des 11 clochers Danielle Schwartz			
		10,4 km	3,50 €

Samedi 27 mars : Frelinghien-Houplines Pierre Vandamme et Pierre Marie Lasset			
			2,00 €

--	--	--	--

--	--	--	--