

## 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 ? Les niveaux de randonnées sont évalués suivant le système de cotation de la FFRP :



Effort -Technicité et Risque

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 08-01 au 26-03-2022









**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 08 Janvier : MARCQ marche des rois (Départ de la salle Bourvil) Didier Pollet et Louis Delobel <span style="float: right;"><b>RDV 13h45</b></span>			
  	8,4 km	Galette annulée	




Samedi 15 Janvier : WAMBRECHIES Circuit du Genièvre Bernard Van Doorne <span style="float: right;"><b>RDV 13h15</b></span>			
  	13,3 km		0.00 €

Samedi 22 Janvier : TRESSIN-VILLENEUVE Didier Pollet et Pierre Debroucker			
  	11,3 ou 7,6 km		2.00 €




Samedi 29 Janvier : SAILLY LEZ LANNOY Pierre Vandamme et <span style="float: right;"><b>RDV 13h15</b></span>			
  	7,7 km		2.00 €




Samedi 05 Février : MONS EN PÉVÈLE Édith Masse et Bernard Jontes <span style="float: right;"><b>RDV 13h15</b></span>			
  	11,9 km		3.50 €




Samedi 12 Février : COBRIEUX circuit de la commanderie (modifié) Pierre-Marie Lasset et Catherine Mercier <span style="float: right;"><b>RDV 13h15</b></span>			
  	km		3.00 €




Samedi 19 Février : MENIN de Lauwe à Marke Didier Pollet et Simone Normand <span style="float: right;"><b>RDV 13h15</b></span>			
  	11,4 km	dénivelé 98m	3.00 €



Sauf précision, rendez vous sur le parking en face du restau  
A l'Oeil à 13h30 départ à 13h35. **Attention**  
du 01/11 au 31/01 Rdv à 13h15.

Samedi 26 Février : CHEMY Pierre Vandamme et <span style="float: right;"><b>RDV 13h30</b></span>			
  	9,2 km		3.00 €

Samedi 05 mars : PROVIN Pierre Vandamme et			
  	8,5 km		4.00 €

Dimanche 13 mars : Journée Rallye Pédestre à Lille Danielle Schwartz <span style="float: right;"><b>(des informations suivront)</b></span>			
  			

Samedi 19 Mars : HOUTHEM Didier Pollet			
  	11,6 km		3.00 €

Samedi 26 mars : Mont Rouge – Mont Noir Olivier Berthe et Thierry Lasserre			
  	11,8 km		5.00 €

