

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 07-01 au 25-03-2023


















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 07 Janvier : MARCQ marche des rois (Départ de la salle Bourvil) Didier Pollet et Louis Delobel <u>RDV 13h45</u>			
  	8,4 km	Adhérents 0 € Non-adhérents 4€	
Samedi 14 Janvier : CROIX BARBIEUX Pierre Vandamme <u>Départ 13h15</u>			
  	8,6 km		0.00 €
Samedi 21 Janvier : CYSOING boucle des osiers Michèle Mercier et Françoise Jungers <u>Départ 13h15</u>			
  	9,5 km		3.50 €
Samedi 28 Janvier : QUESNOY SUR DEÛLE l'amidonnerie Bernard Van Doorne <u>Départ 13h15</u>			
  	9,2 km		2.00 €
Samedi 04 Février : CAMPHIN EN CAREMBAULT Pierre Vandamme <u>Départ 13h30</u>			
  	8.6 km		4.50 €
Samedi 11 Février : SANTES circuit du bois de rive Pierre-Marie Lasset et Catherine Mercier <u>Départ 13h30</u>			
  	12,1 km		3.50 €
Samedi 18 Février : SAILLY LEZ LANNOY circuit du Robigueux M Mercier et M Vanhoenacker			
  	11,9 km		2.50 €

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

Samedi 25 Février : BELLEGEM Didier Pollet et Pierre Vandamme			
  	10,1 km	134m	4.50 €
Samedi 04 mars : NIEPPE Pierre Vandamme et			
  	11,5 km		5.00 €
Samedi 11 mars : TEMPLEUVE (B) Didier Pollet et Jean-Pierre Bontemps			
  	10,4 ou 7,2 km		3.50 €
Samedi 18 Mars : WAHAGNIES Pierre Vandamme			
  	9,3 ou 7,6 km		5.00 €
Samedi 25 mars : HOUPLIN-ANCOISNE Claudie Ducornez et Michel Brodka			
  	10,2 ou 6,9 km		4.00 €