

## MARCQ RANDO PEDESTRE : COMMENT ÇA MARCHÉ ?

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 :



rt -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 04-01 au 29-03-2025



**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/>



MARCQ RANDO PEDESTRE : Programme des activités du 04-01 au 29-03-2025

Covoiturage

Samedi 04 Janvier : WASQUEHAL les 2 boucles de la Marque Pierre Vandamme <span style="float: right;"><u>Départ 13h15</u></span>			
  			0,00 €
Samedi 11 Janvier : SAILLY LEZ LANNOY circuit de Robigeux Pierre Marie Lasset <span style="float: right;"><u>Départ 13h15</u></span>			
  	10,7 ou 6,8 km		2,00 €
Samedi 18 Janvier : MARCQ la marche des Rois Didier Pollet et les volontaires <span style="float: right;"><u>RDV Salle Bourvil 13h30</u></span>			
  	8,6 km	Adhérents 0 € Non-adhérents 4€	
Samedi 25 Janvier : SAINGHIN EN MELANTOIS Béatrice Cornille et Martine Pollet <span style="float: right;"><u>Départ 13h15</u></span>			
  	9,9 km		3,00 €
Samedi 01 Février : de PECQ à EDINBOURG Pierre Vandamme <span style="float: right;"><u>Départ 13h30</u></span>			
  			4,00 €
Samedi 08 Février : BONDUES Bernard VanDoorne et Odile Dehecq <span style="float: right;"><u>Départ 13h30</u></span>			
  	9,5 km	règlement au chauffeur	1,50 €
Samedi 15 Février : SAINGHIN EN MELANTOIS (nouveau circuit) Pierre-Marie Lasset			
  	10,6 ou 7,7 km		3,00 €

Sauf précision, rendez vous au 91 rue du dr Calmette en face du Lycée Kernanec - départ véhicules à 13h30.  
**Attention du 01/11 au 31/01 Départ à 13h15.**

Covoiturage

Samedi 22 Février : à déterminer le comité marcheurs étant mobilisé pour l'AG de la FFRandonnée Nord à Marcq			
  			
Samedi 01 mars : linéaire ARMENTIÈRES-MARCQ <span style="float: right;"><u>Journée</u></span> Pierre-Marie Lasset et Pierre Vandamme <span style="float: right;">- des informations suivront</span>			
  	19 km		
Samedi 08 mars : BONDUES boucle de l'aérodrome Olivier Berthe et Thierry Lasserre			
  	10,9 km		0,00 €
Samedi 15 Mars : ANCOISNE Michèle Mercier et Danielle Schwartz			
  	9,8 km		4,00 €
Samedi 22 mars : OSTRICOURT Pierre Vandamme			
  			6,00 €
Samedi 29 mars : ASSEMBLÉE GÉNÉRALE Marcq Rando au Parc du Petit Prince			