

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 COUTE ? 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 01-04 au 24-06-2017




**CONTACT : Didier POLLET, 03 20 72 66 98 (de 18 h à 19h),
didou597@hotmail.com. Retrouvez Marcq Rando sur son blog :
<http://marcqrando.blog.free.fr/>**





Dimanche 2 avril : MARCQ ferme aux oies parcours du cœur à 9 h00 Resp : Randonneur club marcquois			
	7,4 km	Déniv. 32 m	0,00 €

Samedi 8 AVRIL : MONT DE L'ENCLUS Kluibosroute Didier Pollet			
	10,5 km	Déniv. 270 m	6,00 €

Samedi 15 avril : journée BERGUES Michèle MERCIER et Françoise JUNGERS Les informations complémentaires suivront			
A PRECISER	km	Déniv. m	?

Samedi 22 avril : FRETIN les marais de Bonnance Pierre-Marie LASSET et Catherine MERCIER			
	11,9 km	Déniv. 25 m	2,50 €


Samedi 29 avril : HAINES Circuit de la Gare Didier Pollet			
	11,4 Km	Déniv. 22 m	5,00 €


Samedi 6 mai : ARLEUX Circuit des Aulx Didier Pollet			
	11,1km	Déniv. 26 m	7,00 €

Samedi 13 et dimanche 14 mai : Séjour à ANOR Françoise JUNGERS Les informations complémentaires suivront			
A PRECISER	km	Déniv. m	complet


Sauf précision, rendez-vous au 11, Rue Hector Berlioz (rez-de-chaussée du grand immeuble), à 13h30. Départ à 13h45

samedi 20 mai : ROISIN (B) Du Sart au caillou qui bique Daniel et Marie-Paule COMBLEZ, Marcelle LEPLAT RDV 13h00 – Départ 13h15			
	11,3 km	Déniv. 118 m	7,00 €


Samedi 27 mai : BAUVIN – Boucle des Riez Marie CAILLAU et Didier POLLET			
	7,5 ou 11 Km	Déniv. 27 m	5,00 €

Samedi 3 juin : SCHORISSE (B) circuit d'Omer WATTEZ Pierre DEBROUCKER et Françoise JUNGERS			
	11,2 km	Déniv. 190 M	7,00 €

samedi 10 juin : Journée au CAP GRIS NEZ Pierre VANDAMME Les informations complémentaires suivront			
	21Km	Déniv.337 m	?

Dimanche 11 juin : Marcq circuit des 3 villes Resp: Randonneur club marcquois			
	12 km	Déniv. 79 m	0,00 €

Samedi 17 juin : MONT DES CATS Autour du monastère Catherine SOUDANT Marie-josé HENNO et Annick LOSFELD			
	12 Km	Déniv. 330 m	5,50 €

Samedi 24 juin : VRED Circuit de la Tourbière Germignies François Thevenin Didier Pollet			
	8,5 Km ou 12,5 Km	Déniv. 48 m	5,50 €