

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 07-04 au 30-06-2018





Spirou et Fantasio dans les Chapeaux Noirs – 1950


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/>





| | | | |
|---|----|--------|--|
| Samedi 07 Avril : Journée à ÉCLUSIER-VAUX Pierre-Marie Lasset et Édith Masse <u>Des informations suivront</u> | | | |
|  | km | Déniv. | |


| | | | |
|--|------|-------------|--------|
| Dimanche 15 Avril : Parcours du Cœur RDV à la ferme aux oies Didier Pollet RDV à 8h45 sur place | | | |
|  | 8 Km | Déniv. 38 m | 1,00 € |

| | | | |
|---|--------|--------------|--------|
| Samedi 21 Avril : EECKE Par sentes et pentes fleuries Marie Caillau | | | |
|  | 11,2km | Déniv. 116 M | 6,00 € |


| | | | |
|--|-------|-------------|--------|
| Samedi 28 Avril : DRANOUTER Du Ravenberg au Eeuwenhout Marie-Paule, Daniel Comblez et Didier Pollet | | | |
|  | 11 km | Déniv. 70 m | 4,50 € |


| | | | |
|---|--------|--------------|--------|
| Samedi 5 Mai : SAINT JANS CAPPEL Circuit du Mont Noir Jean-Luc Reynaert, Catherine Soudant, Marie-José Henno et Annick Losfeld | | | |
|  | 9,5 Km | Déniv. 139 m | 5,00 € |

| | | | |
|--|------------------|--------------------------|--|
| Dimanche 13 mai : WISSANT Journée au Cap Blanc Nez Pierre Vandamme et Didier Pollet <u>Des informations suivront</u> | | | |
|  | 21,1km ou 19,3km | Déniv. 495 M ou 395 M | |


| | | | |
|--|---------|-------------|--------|
| Samedi 19 Mai : BIACHE SAINT VAAST Lacs et Marais Variante Didier Pollet, Édith Masse | | | |
|  | 12,6 km | Déniv. 40 m | 6,50 € |


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


| | | | |
|---|-------------------|-------------|--------|
| Samedi 26 Mai : HERZEELE Circuit des 5 Becques Claudie Ducornez Michel Brodka | | | |
|  | 12,7 km ou 7,5 km | Déniv. 31 m | 8,00 € |

| | | | |
|--|----|----------|--------|
| Samedi 2 Juin : STEENVOORDE Variante de la ronde des moulins Olivier Berthe et Thierry Lasserre | | | |
|  | Km | Déniv. M | 7,00 € |

| | | | |
|--|----|----------|--|
| Dimanche 10 Juin : Journée au ZWIN Françoise Jungers et Michèle Mercier <u>Des informations suivront</u> | | | |
| | Km | Déniv. M | |

| | | | |
|---|-------|--------------|--------|
| Samedi 16 Juin : ANTOING Circuit du Pays Blanc Pierre et Karinne Vandamme | | | |
|  | 11 Km | Déniv. 165 M | 5,50 € |

| | | | |
|---|---------|--------------|--------|
| Samedi 23 Juin : LOUVIGNIES-QUESNOY Circuit de l'Ecaillon Françoise Jungers RDV au local à 13h15 | | | |
|  | 11,5 Km | Déniv. 130 M | 9,00 € |

| | | | |
|---|---------|--------------|--------|
| Samedi 30 Juin : FLÊTRE Sentier du bois Greffier Marie Caillau | | | |
|  | 11,5 Km | Déniv. 140 M | 5,50 € |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | | |
| | | | |