

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



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 06 Avril : HOUPLIN ANCOISNE le canal de Seclin Pierre et Karine Vandamme, Brigitte Malapelle			
	10 km		3,50 €

Samedi 13 Avril : GODESWAERSVELDE sentier des fraudeurs Marie Caillau, Marcelle Leplat, Marie-Paule et Daniel Comblez			
	10 Km	Déniv. 136 m	6,00 €

Samedi 20 Avril : <u>JOURNÉE</u> linéaire de Nieuport à Ostende Pierre Debroucker <u>Des informations suivront</u>			
 ou 	distance modulable		

Samedi 28 Avril : à déterminer			

Dimanche 28 Avril : MARCQ – Parcours du cœur Randonneur Club Marcquois <u>Départ de la ferme aux oies</u>			
	8 km		

Samedi 4 Mai : GOSNAY Marie-Claire Sarazin RDV au Local à 13h15			
	2 distances : 9 ou 12 Km	Déniv. M	9,50 €

Samedi 11 mai : ARNEKE Circuit des sept planètes Elyette et Hossein Djazayeri			
	9 km		9,00 €

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

Samedi 18 Mai : <u>JOURNÉE</u> en Audomarois Pierre-Marie Lasset et Catherine Mercier <u>Des informations suivront</u>			
			10,00 €

Samedi 25 Mai : THIMOUGIES Promenade de la Croix Grise Pierre et Karine Vandamme, Claudine			
	10 km		6,00 €

Samedi 1 Juin : VILLERS AU BOIS les baudets Marie-José Henno, Annick Losfeld, Catherine Soudant et Jean-Luc Reynaert			
	11,5 Km	Déniv. 60 M	8,50 €

Samedi 8 Juin : A déterminer			
	Km	Déniv. M	

Samedi 15 Juin : GIVENCHY LEZ LA BASSEE Olivier Berthe et Thierry Lasserre			
 ou 	9km 1 chauss 12,7km 2 chauss		5,00 €

Samedi 22 Juin : <u>JOURNÉE</u> en baie de Somme Didier Pollet et Françoise Jungers Sur réservation			
			

Samedi 29 Juin : MORBECQUE autour de la forêt de Nieppe Pierre et Karine Vandamme			
	11 km		7,00 €