

## 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 04-04 au 27-06-2020










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/>



<b>Samedi 04 Avril : Rando reportée</b>			
	17,5 km		
<del>Samedi 11 Avril : Annulée</del>			
	13 Km		
<del>Samedi 18 Avril : Confinement</del>			
<del>Dimanche 26 Avril : Confinement</del>			
<del>Samedi 2 Mai : Confinement</del>			
	9 km		
<del>Dimanche 10 Mai : Confinement</del>			
<b>Samedi 16 mai : AUBERS Circuit du tilleul de Joncquoy (variante) Didier Pollet et Pierre Marie Lasset</b>			
	9 km		

Inscription préalable auprès de Didier au plus tard le jeudi 20h.  
Rendez-vous directement sur place ou uniquement les coviturés sur le parking au bout de l'immeuble à 13h30 départ 13h40

<b>Samedi 23 Mai : DEÛLEMONT Les rives de la Lys et de la Deûle Pierre Marie Lasset et Didier Pollet</b>			
	8 km		
<b>Samedi 30 Mai : BEUVRY LA FORÊT la croix ou pile Didier Pollet Pierre Marie Lasset</b>			
	8 km		
<b>Samedi 6 Juin : WERVICQ-SUD Circuit de la Montagne Pierre Vandamme et Pierre Marie Lasset</b>			
	9km		
<b>Samedi 13 Juin : GIVENCHY LEZ LA BASSEE Olivier Berthe et Thierry Lasserre</b>			
 ou 	9km 1 chauss 12,7km 2 chauss		
<b>Dimanche 14 Juin : Parcours du coeur = annulé</b>			
<b>Samedi 20 Juin : CYSOING Circuit des Osiers Françoise Jungers, Fabienne Fruchart et Michèle Mercier</b>			
	10,4 km		
<b>Samedi 27 Juin : COMINES Circuit de la Becque Pierre Vandamme et Jean-Pierre Bontemps</b>			
	11 km		