

## 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 03-04 au 26-06-2021



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/>



Samedi 03 Avril : QUESNOY SUR DEÛLE le grand perne Françoise Jungers Michèle Mercier			
	10,6 km	Rdv sur place	

Samedi 10 Avril : FOREST SUR MARQUE <b>Reportée au 8 mai</b>			
	10,4 Km	Rdv sur place	

Samedi 17 Avril : RONCQ BLANC FOUR Circuit roncq linselles Pierre Vandamme Fabienne Fruchart			
	10,4 Km	Rdv sur place	

Samedi 24 Avril : WAMBRECHIES boucle du château des bois Francis Galmace			
	Env. 10 km	Rdv sur place	

Samedi 1 Mai : BONDUES MOUVAUX le Haumont Bernard Van Doorne			
	12 km	Rdv sur place	

Samedi 8 mai : FOREST SUR MARQUE circuit des 6 bonniers Françoise Jungers Fabienne Fruchart Michèle Mercier			
	10,4 Km	Rdv sur place	

Samedi 15 mai : FRELINGHIEN rdv place de l'église Pierre Van Damme			
	10 km	Rdv sur place à 13h40	

Sauf précision, rendez vous sur le parking en face du restau A l'Oeil **Attention en période de couvre feu Rdv à 13h15 ou sur place informé par mail.**

Samedi 22 Mai : BOURGHELLES WANNEHAIN Karine et Pierre Vandamme			
	11.8 km		3.50 €

Samedi 29 Mai : JOURNÉE			
	km		

Samedi 5 Juin : BERTHEN Circuit des 4 monts Olivier Berthe et Thierry Lasserre			
	12 km		5.00 €

Samedi 12 Juin : LA FONTAINE BOUILLON circuit des insurgés (aménagé) Pierre Van Damme et ?			
	11 km		6.50 €

Samedi 19 Juin : JOURNÉE			

Samedi 26 Juin :			
A DEFINIR	km		
