

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 ? Les niveaux de randonnées sont évalués suivant le système de cotation de la FFRP :



Effort -Technicité et Risque

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 02-04 au 25-06-2022


















**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 02 Avril : Linéaire ST-AMAND à VALENCIENNES Pierre-Marie Lasset et Pierre Vandamme (sur inscription)				
  	22 km			
Samedi 09 Avril : KRUISEKE (B) Didier Pollet et Stéphanie Truffin				
  	10,4 km	72 m	3.50 €	
Samedi 16 Avril : WERVIK (B) Didier Pollet				
  	10,1 km		3.00 €	
Samedi 23 Avril : HALLUIN du kluit put à la lys Leplat, Marie Caillau, Fabienne Gredigui, Patricia Deroubaix Marcelle				
  	12 km		3.00 €	
Samedi 30 Avril : TOURNEHEM <u>JOURNÉE</u> Pierre-Marie Lasset et Catherine Mercier (des informations suivront)				
  				
Samedi 07 Mai : SAINGHIN EN WEPPE Odile Dehecq, Martine Weibel et Catherine Decruyenaere				
  	11,7 ou 8,2 km		4.50 €	
Samedi 14 Mai : WINNEZEELE la rando des seigneurs Christelle Derveaux et Bertrand Destampes				
  	11,7 km		7.00 €	

Sauf précision, rendez vous sur le parking en face du restau
A l'Oeil à 13h20 départ à 13h30.

Samedi 21 Mai : CROIX DU BAC Pierre Vandamme et Karine Vandamme				
  	9,6 km		5.00 €	
Samedi 28 Mai : MONT DES CATS autour du monastère Bernard Van Doorne				
  	12 km	234 m	6.00 €	
Lundi 06 Juin : Linéaire sur la côte belge <u>JOURNÉE</u> Pierre Debroucker et Delphine Depecker (des informations suivront)				
  			12.00 €	
Samedi 11 Juin : VRED Bernard Jontès et Edith Masse				
  	11 km		7.00 €	
Samedi 18 Juin : CARVIN-OIGNIES tout en haut de ch'terril Jean-Pierre Bontemps et Pierre Vandamme				
  	11,5 km		5.00 €	
Samedi 25 Juin : LEFOREST Olivier Berthe et Thierry Lasserre				
			6.00 €	