

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 01-04 au 24-06-2023



**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 01 Avril : Linéaire VALENCIENNES LE QUESNOY Pierre-Marie Lasset et Pierre Vandamme (sur inscription)			
			

Samedi 08 Avril : SAINGHIN EN WEPES Didier Pollet et			
			11,9 ou 8,2 km 4.50 €

Samedi 15 Avril : ROEUX Olivier Berthe, Thierry Lasserre, Christelle Derveaux, Bertrand Destampes			
			12,2 ou 8,3 km 7.00 €

Samedi 22 Avril : à déterminer			
			

Samedi 29 Avril : LUMBRES <u>JOURNÉE</u> Pierre-Marie Lasset, Catherine Mercier, Didier Pollet (des informations suivront)			
			

Samedi 06 Mai : BOESCHEPE Bernard Van Doorne			
			11,1 km dénivelé 181m 7.00 €

Samedi 13 Mai : DAMME (B) <u>JOURNÉE</u> Pierre Debroucker, Françoise Jungers (des informations suivront)			
			

Sauf précision, rendez vous au local à 13h15 départ à 13h30.

Samedi 20 Mai : le marais de CAMBRIN Pierre Vandamme			
			7.00 €

Samedi 27 Mai : le château de LEERS (B) Pierre Vandamme			
			10,9 km 3.50 €

Lundi 03 Juin : MONS EN PÉVÈLE Pierre-Marie Lasset			
			5.00 €

Samedi 10 Juin : LEWARDE <u>JOURNÉE</u> Simone Normand (des informations suivront)			
			

Samedi 17 Juin : MONT SAINT AUBERT (B) Fabienne et Damien Fruchart			
			6.50 €

Samedi 25 Juin : COMINES Michèle Mercier			
			3.00 €
