

## 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 06-04 au 29-06-2024



**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/>**



Covoiturage

Samedi 06 Avril : Linéaire Le Quesnoy-Aulnoye Aymeries <b>Journée</b> Pierre-Marie Lasset et Pierre Vandamme (sur inscription)			
			Déplacement en TER

Samedi 13 Avril : Léaucourt et ses marais Michèle Mercier, Didier Pollet			
			11 ou 7,3 km 5,00 €

Du 19 au 22 Avril : La Grande Randonnée Vers Paris <b>Journées</b>			
			Inscription sur Helloasso

Samedi 27 Avril : Bersée – Animation Café Rando Pierre-Marie Lasset, Michèle Mercier, Didier Pollet, Odile Dehecq			
			<b>Attention départ véhicules 12h45</b> Inscription sur Helloasso 5,00 €

Samedi 04 Mai : MARCHIENNES Catherine Lasset Duval, Danielle Schwartz			
			6,00 €

Samedi 11 Mai : ESTEVELLES et son terril Pierre Vandamme et Joseph Grave			
			11,7 ou 8 km 6,00 €

Samedi 18 Mai : Aire sur la Lys ou Cassel <b>Journée</b> Annick Losfeld, Catherine Soudant, Marie Jo Marit (des informations suivront)			

Sauf précision, rendez vous sur le parking à l'angle du Bd Clemenceau et de l'avenue De Lattre de Tassigny à 13h15 départ véhicules à 13h30.

Covoiturage

Samedi 25 Mai : Boeschepe Bernard Van Doorne, Odile Dehecq			
			11 ou 7,8 km Dénivelés : 219 ou 160m 7,00 €

Samedi 01 Juin : A déterminer			

Samedi 08 Juin : HARELBEKE (B) et le lac de Gavers Pierre Vandamme et Jean Pierre Bontemps			
			12,3 ou 7,3 km 5,00 €

Samedi 15 Juin : Bray-Dunes La Panne <b>JOURNÉE</b> Catherine Decruyenaere, Sabine Deltour (des informations suivront)			

Samedi 22 Juin : WERVICQ-SUD circuit de la montagne Odile Dehecq, Joseph Grave			
			9,2 ou km 3,00 €

Samedi 29 Juin : PECQ Pierre Vandamme, Fabienne Fruchart			
			4,00 €
