

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 :



rt -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 COUTE ? 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 05-04 au 28-06-2025



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 05 Avril : JOURNÉE dans l'Audomarois Pierre-Marie et Catherine Lasset, Andrée Gryson			
  	Matin 10,9 ou 7,9 km	Après-midi 6,5 km	
Samedi 12 Avril : HERLIES la crapahute des bas champs Christine Leprince, Simone Normand			
  		11 km	4,00 €
Samedi 19 Avril : Rando Challenge à Villeneuve d'Ascq FFRandonnée Nord			
  	Inscription auprès de PM Lasset et D Pollet	12 ou 8 km	0,00 €
Samedi 26 Avril : MOUSCRON Pierre Vandamme, Béatrice Cornille			
  		9,5 ou 7 km	4,00 €
Samedi 03 Mai : GRUSON les voyettes du val de Marque Fabienne Gredigui, Marie-Paule Comblez, Marcelle Leplat			
  		11 ou 8 km	3,00 €
Samedi 10 Mai : RAMEGNIES Pierre Vandamme, Sabine Deltour			
  		9,6 ou 7 km	4,00 €
Samedi 17 Mai : THIMOUGIES circuit de la croix grise Edith Masse, Christine Minne, Françoise Jungers			
  	dénivelé 130m	10,2 km	7,00 €

Sauf précision, rendez vous 13h15 au 91 rue du dr Calmette
en face du Lycée Kernanec - départ véhicules à 13h30.

Covoiturage

Samedi 24 Mai : ATTICHES Pierre-Marie et Catherine Lasset, Didier Choquel, Michèle Mercier, Bernard Van Doorne			
  		Inscription sur Hello Asso	4,00 €
Samedi 31 mai : CHERCQ Michel Brodka, Claudie Ducornez			
  		9,4 ou 6,5 km	7,00 €
Samedi 07 Juin : ROUBAIX TOURCOING – parcours Street Art Catherine Decruyenaere, Simone Normand			
  			0,00 €
Samedi 14 Juin : LE CATEAU CAMBRESIS Catherine Decruyenaere, Sabine Deltour, Andrée Gryson			
  			
Samedi 21 Juin : LA GORGUE Pierre Vandamme, Simone Normand, Malika Meziane			
  		10 ou 7 km	7,00 €
Samedi 28 Juin : NEUVILLE sous MONTREUIL Pierre-Marie Lasset, Christine Minne, Didier Pollet			
  			
Samedi 28 Juin : JOURNÉE (des informations suivront)			