

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 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 01-07 au 30-09-2017



**CONTACT : Didier POLLET, 03 20 72 66 98 (de 18 h à 19h),
didou597@hotmail.com. Retrouvez Marcq Rando sur son blog :
<http://marcqrando.blog.free.fr/>**






MARCQ RANDO PEDESTRE : Programme des activités du 01-07 au 30-09-2017 **Pour les mois de JUILLET et AOÛT, RDV sur le parking, les frais de covoiturage se régleront au chauffeur directement**


Samedi 1 Juillet : WANCOURT Chemin de la petite Sensée Marcelle LEPLAT Marie-Paule et Daniel COMBLEZ			
	11 km	Déniv. 96 M	7,00 €


Dimanche 09 Juillet : Journée à DAMME Pierre DEBROUCKER Informations complémentaires sur formulaire séparé			
			11,00 €

Samedi 15 Juillet : Sortie annulée			


Samedi 22 Juillet : PHALEMPIN Circuit de Phalempin Didier Pollet			
	9 ou 13 km	Déniv. 22 M	3,50 €

Samedi 29 Juillet : MÉTEREN Sentier des 4 fils Aymon Jean-Luc Reynaert			
 ou 	8 ou 10,5Km	Déniv. 75M (8 km) 169 M (10,5km)	5,00 €


Samedi 5 Août : ABELE Le Helleketelbos François Thevenin Didier Pollet			
	11,9 km	Déniv. 48 m	7,00 €

Samedi 12 Août : LOKER Le Mont Rouge Marie José Henno, Brigitte Malapelle, Catherine Soudant, Annick Losfeld			
	10 km	Déniv. m	5,00 €


Sauf précision, rendez-vous au 11, Rue Hector Berlioz (rez-de-chaussée du grand immeuble), à 13h30. Départ à 13h45

Samedi 19 Août : CAËSTRE Du Gibet au Paradis Jean-Luc Reynaert			
	11,5 km	Déniv. 81M	5,50 €


Samedi 26 Août : JOURNEE dans l'Audomarois Pierre-Marie LASSET Olivier BERTHE Informations complémentaires sur formulaire séparé			
A PRECISER	? Km	Déniv. ? m	10,00 €

Samedi 2 Septembre : MASNY À l'aube de nos villages Marcelle Leplat, Daniel et Marie-Paul Comblez			
	12 km	Déniv. 69 M	7,00 €

Dimanche 10 Septembre : Journée Longe Côte et marche Michèle MERCIER Françoise JUNGERS Les informations complémentaires suivront			
Longe Côte : complet Marche : sans réservation	Km	Déniv. m	

Samedi 16 Septembre : MARCQ Saint Vincent d'Automne Didier POLLET RENDEZ VOUS à 14H à la Médiathèque			
	8,2 km	Déniv. 12 m	1,00 €

Samedi 23 Septembre : ENGLEFONTAINE Circuit du Saint Georges Pierre VANDAMME Claudie DUCORNEZ RDV : 13H Départ 13H15			
	11,6 Km	Déniv. 51 m	10,00 €

Samedi 30 Septembre : BOËSEGHEM Circuit de la tête de Flandre Michèle Mercier et Françoise Jungers			
	9 ou 12Km	Déniv. 66 M	8,00 €