

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 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 08-07 au 29-09-2018





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/>





| | | | |
|--|--|----------------------------------|--|
| Dimanche 08 Juillet : <u>Journée</u> Linéaire à LA PANNE | | | |
| Pierre Debroucker, Françoise Jungers | | <u>Des informations suivront</u> | |
|  | km à la convenance de chacun avec retour en tram | Déniv. | |


| | | | |
|---|-------|-------------|--------|
| Samedi 14 Juillet : AIX NOULETTE Circuit de la motte | | | |
| Marie-Paule et Daniel Comblez | | | |
|  | 12 Km | Déniv. 96 M | 7,00 € |

| | | | |
|--|------------|---------------------------|--------|
| Samedi 21 Juillet : BEUGIN Le mont de La Comté (2 circuits possibles) | | | |
| Édith Masse, Didier Pollet | | RDV 13h15 au local | |
|  | 7 ou 12 km | Déniv. 60 ou 191 M | 9,00 € |

| | | | |
|--|---------|---------------------------|--------|
| Samedi 28 Juillet : HOUPPE (B) Entre la Houppes et bos ter rijst | | | |
| Didier Pollet | | RDV 13h15 au local | |
|  | 13,5 km | Déniv. 249 m | 9,00 € |

| | | | |
|---|---------|-------------|--------|
| Samedi 4 Août : CAËSTRE du gibet au paradis | | | |
| Catherine Soudant, Marie-José Henno, Annick Losfeld, Jean-Luc Reynaert | | | |
|  | 11,5 Km | Déniv. 81 M | 5,50 € |

| | | | |
|---|---------|-------------|--------|
| Samedi 11 Août : BEUVRY LA FORÊT Circuit de Croix où Pile – Variante | | | |
| Christelle Derveaux, Bertrand Destampes | | | |
|  | 11,1 Km | Déniv. 11 M | 5,00 € |


| | | | |
|--|--------------|-------------|--------|
| Samedi 18 Août : LEERS Circuit des 2 Leers (2 circuits possibles) | | | |
| Michèle Mercier, Danielle Schwartz | | | |
|  | 9 ou 11,8 Km | Déniv. 18 m | 2,00 € |

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


| | | | |
|---|----|----------------------------------|--|
| Samedi 25 Août : <u>Journée</u> à VALLOIRES | | | |
| Olivier Berthe, Thierry Lasserre | | <u>Des informations suivront</u> | |
|  | Km | Déniv. M | |

| | | | |
|---|---------|---------------------------|---------|
| Samedi 1er Septembre : BOURS Circuit du Donjon revisité | | | |
| Catherine Mercier, Pierre-Marie Lasset | | RDV 13h15 au local | |
|  | 13,7 Km | Déniv. 203 M | 10,00 € |

| | | | |
|--|----|----------|--|
| Du 07 au 13 Septembre : Séjour au Cap Sizun | | | |
| Françoise Jungers | | | |
| <u>Uniquement sur réservation</u> | Km | Déniv. M | |

| | | | |
|---|--------|--------------------------|--------|
| Dimanche 09 Septembre : WERVICQ-SUD Circuit de la montagne | | | |
| Didier Pollet | | RDV 8h30 au local | |
|  | 9,2 Km | Déniv. 54 M | 2,00 € |

| | | | |
|---|--------|---|-----------|
| Samedi 15 Septembre : SAINT VINCENT D'AUTOMNE | | | |
| Didier Pollet | | RDV 14h à l'église St Vincent (avec 1 Pompon) | |
|  | 7,4 Km | Déniv. 20 M | un pompon |

| | | | |
|---|----------------|--------------------|--------|
| Samedi 22 Septembre : VILLERS AU BOIS Les Chartiaux (2 circuits poss.) | | | |
| Karine et Pierre Vandamme | | | |
|  | 7,6 ou 11,3 Km | Déniv. 98 ou 106 M | 7,50 € |

| | | | |
|---|---------|-------------|--------|
| Samedi 29 Septembre : ENNEVELIN circuit d'Aigremont | | | |
| Pierre Debroucker | | | |
|  | 11,1 km | Déniv. 13 M | 3,00 € |