

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 06-07 au 28-09-2019



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/>



Samedi 06 Juillet : LÉCLUSE Autour des marais Brigitte Malapelle et Pierre Debroucker			
	11 km		7.50 €

Samedi 13 Juillet : BOESCHEPE l'Ondank Meulen (variante) <u>Matin</u> Annick Losfeld et Didier Pollet <u>RDV parking 8h00 départ 8h15</u>			
	9,7 Km	Déniv. 220 m	6.00 €

Samedi 20 Juillet : MARCHIENNES circuit des oiseaux Pierre-Marie Lasset et Catherine Mercier			
	13,1 km	Prévoir anti moustiques	5.00 €

Samedi 27 Juillet : HERZEELE circuit des 5 becques Marie Caillau, Daniel Comblez, Marcelle Leplat et Danièle Rÿsman			
 ou 	7,5km ou 12,5 km		8.00 €

Samedi 03 Août : RIEULAY Circuit de la chapelle du marais Brigitte Malapelle et Béatrice Renard			
	9,1 km		6.00 €

Samedi 10 Août : VILLENEUVE D'ASCQ Le lac du Héron Pierre Debroucker <u>RDV du le parking de l'immeuble 13h30</u>			
			0.00 €

Samedi 17 Août : SERCUS Circuit Saint Erasme Catherine, Marie Jo, Annick et Jean-Luc			
			7,50 €

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

Samedi 24 Août : <u>Journée</u> au VAL JOLI Olivier Berthe et Thierry Lasserre <u>Des informations suivront</u>			
			15.00 €

Samedi 31 Août : BAUVIN Boucle du Riez Béatrice Renard			
	11 km		4.50 €

Du 15 au 22 septembre : Séjour en Bourgogne Françoise Jungers et Michèle Mercier			
		COMPLET	

Samedi 14 Septembre : Saint Vincent d'Automne Didier Pollet <u>RDV 13h45 à La Médiathèque La Corderie</u>			
	8 km		

Samedi 21 Septembre : A déterminer			

Samedi 28 Septembre : SIN LE NOBLE boucle des viviers Pierre Vandamme et Pierre Debroucker			
	9,5 km		6.50 €
