

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 04-07 au 26-09-2020





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 04 Juillet : BONDUES Aux confins de l'aérodrome Bernard Van Doorne			
	10 km		0.00 €


Samedi 11 Juillet : HOUPLIN-ANCOISNE sentier de la Pouillerie Marie Caillau et Marcelle Leplat			
	8 km		3.50 €

Samedi 18 Juillet : LEERS Circuit des 2 Leers Michèle Mercier, Danielle Schwartz et Françoise Jungers			
	10,7 km		2.00 €



Samedi 25 Juillet : EMMERIN La Canteraine Béatrice Renard			
	12 Km		2.00 €

Samedi 01 Août : GONDECOURT Circuit des 11 clochers (variante) Didier Pollet			
	9,7 km		3.50 €

Samedi 08 Août : VRED Circuit de la tourbière et de Germignies Catherine Mercier et Pierre-Marie Lasset			
	11 km		5.50 €


Dimanche 16 Août : SAILLY LEZ LANNOY Circuit du Robigueux Marie Paule et Daniel Comblez			
	12,1 km	Rdv 8h30	2.00 €

Sauf précision, rendez-vous sur le parking en face du resto A l'Oeil à 13h30. Départ à 13h35. Covoiturage à régler directement au chauffeur.



Samedi 22 Août : NIEUWERKE Olivier Berthe et Thierry Lasserre			
 ou 	8,3 km 2 chaussures 12,9 km 3 chaussures		5.00 €



Samedi 29 Août : A déterminer			

Samedi 05 Septembre : Salon du Sport et de la Santé			
9h – 11h Pierre Vandamme 11h-13h Didier Pollet	13h-15h à déterminer 15h-17h		

Dimanche 06 Septembre : MOUCHIN Pierre Vandamme et Jean Pierre Bontemps			
Rdv 8h10 Marcq Sur place 8h55			
	11,8 km		5.00 €

Samedi 12 Septembre : A déterminer			

Samedi 19 Septembre : BOUSBECQUE les Augers de Bousbecque Marie Caillau et Marcelle Leplat			
 ou 	11 km ou 6,5km		2.00 €

Samedi 28 Septembre : GRUSON Les voyettes du val de Marque Pierre Vandamme et Claudie Ducornez			
 ou 	10,4 km ou 7,1 km		2.50 €