

## 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 03-07 au 25-09-2021



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/>



<b>Samedi 03 Juillet : HERLIES la crapahute des bas champs</b> Brigitte Malapelle et Odile Dehecq			
	11,3 km		3.00 €

<b>Samedi 10 Juillet : Pas de sortie programmée</b>			

<b>Samedi 17 Juillet : CAËSTRE du gibet au paradis</b> Brigitte Malapelle et Odile Dehecq			
	10,5 km		5.00 €

<b>Samedi 24 Juillet : SAINGHIN EN MELANTOIS par Gruson et Bouvines</b> Pierre-Marie Lasset			
	11,8 km		2.00 €

<b>Samedi 31 Juillet : HERZEELE Circuit des 5 becques</b> Marie Caillau et Marcelle Leplat			
	12 km		5.00 €

<b>Samedi 07 Août : Pas de sortie programmée</b>			
	km		

<b>Samedi 14 Août : Pas de sortie programmée</b>			

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.

<b>Samedi 21 Août : Pas de sortie programmée</b>			
ou			

<b>Samedi 28 Août : Le canal vers Tourcoing</b> Françoise Jungers et Ann Godelle			
	7,3 ou 12,6 km		

<b>Samedi 04 Septembre : Salon du Sport et de la Santé</b>			
9h30 – 11h15 Pierre et Karine Vandamme / 11h15-13h Michèle Mercier	Et Françoise Jungers 13h-14h45 Pierre Debroucker	Béatrice Caenen 14h45-16h30 Bertrand Destampes Didier Pollet	

<b>Dimanche 05 Septembre : Si volontaire</b>			

<b>Samedi 11 Septembre : ALLENES LES MARAIS variante du circuit des Marlettes. Didier Pollet</b>			
	7,8 km		3.00 €

<b>Samedi 18 Septembre : CHERENG TRESSIN</b> Pierre et Karine Vandamme			
	10,8 km		2.00 €

<b>Samedi 25 Septembre : A déterminer</b>			