

## 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 ? Les niveaux de randonnées sont évalués suivant le système de cotation de la FFRP :



Effort -Technicité et Risque

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 02-07 au 26-09-2022









**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/>**






Samedi 02 Juillet : HARINGE ou ROESBRUGGE Didier Pollet Pierre Vandamme Simone Normand		<b>Journée</b> (sur inscription)	
  	18,8 ou 11,7 km		10.00 €

Samedi 09 Juillet : MARQUILLIES Odile Dehecq et Catherine Decruyenaere			
  	11 ou 8,6 km		4.50 €

Samedi 16 Juillet : LA NEUVILLE Didier Pollet			
  	9,9 km		4.50 €

Samedi 23 Juillet : BONDUES/WAMBRECHIES Danielle Schwartz, Simone Normand et Catherine Decruyenaere			
  	12,4 km		1.50 €




Samedi 30 Juillet : LA NEUVILLE (tracé différent du 16/07) Pierre-Marie Lasset et Catherine Lasset Duval			
  	7,8 ou 11 km		4.50 €

Samedi 06 Août : A déterminer			




Samedi 13 Août : A déterminer			




Sauf précision, rendez vous sur le parking en face du restau  
A l'Oeil à 13h20 départ à 13h30.




Samedi 20 Août : A déterminer			




Samedi 27 Août : BOURS/HEUCHIN Olivier Berthe Thierry Lasserre		<b>Journée</b> <b>Sur inscription avant le 15/08</b>	
  			

Samedi 03 Septembre : Salon du Sport et de la santé			
<a href="#">demande de volontaires</a>	9-12h P. Vandamme + Karine 10h-12h- 12-14h30 M. Mercier O Dehecq	14h30-17h D. Pollet 15h-17h C. Derveaux B. Destampes	

Samedi 10 Septembre : Les étangs de WINGLES Pierre Vandamme			
  	11,2 km		7.00 €

Du 12 au 16 Septembre : Séjour à MADRÉ en Mayenne Françoise Jungers		<b>COMPLET</b>	
  			

Samedi 17 Septembre : STEENWERCK circuit du pont de pierre Marie Caillau Marcelle Leplat			
  	12,2 km		5.50 €

Samedi 24 Septembre : ROUBAIX circuit Street Art Françoise Jungers			
  			tram