MARCQ RANDO PEDESTRE: COMMENT CA 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:



















rt -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 Marcg, 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 COUTE ? 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.

MARCO RANDO PEDESTRE

Programme des activités, du 06-07 au 28-09-2024



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/









Covoiturage Journée

Samedi 24 Août : ARLEUX vallée de la Sensée

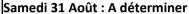
voir document spécifique Sur inscription



Olivier Berthe Thierry Lasserre















Samedi 07 Septembre : Salon du Sport et de la santé

Samedi 20 Juillet : FRETIN

Samedi 13 Juillet : WILLEMS

Didier Pollet

Samedi 06 Juillet: AUDINGHEN

Didier Pollet Simone Normand

Didier Pollet







10.6 km

20,8 ou 14,1 km

10.5 km

3.50€

Covoiturage

20,00€

2.50€

Journée

des informations suivront

demande de volontaires

Peignez, O. Cambronne 11h-13h M. Mercier, F. Fruchart, M. Meziane

13-15h O. Dehecq, M. Mercier 15-17h J.P. Bontemps, Ch. Leprince

Samedi 27 Juillet : COUTICHES **Didier Pollet**







10.2 km

5.00€

Du 14 au 20 Septembre : Séjour en Cotentin à PORT BAIL SUR MER

F. Fruchart, PM Lasset, D. Pollet **COMPLET**

Samedi 03 Août : MERVILLE circuit des rivières

Pierre-Marie Lasset









13.1 km

7.00€

Samedi 14 Septembre : A déterminer







Samedi 21 Septembre : A déterminer







Samedi 28 Septembre : PONT A VENDIN Pierre Vandamme et Jean-Pierre Bontemps









11,1 ou 7 km

6.00€





