

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 :



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 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 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.

MARCQ 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

Samedi 06 Juillet : AUDINGHEN Didier Pollet Simone Normand		Journée des informations suivront	
  	20,8 ou 14,1 km		20,00 €

Samedi 13 Juillet : WILLEMS Didier Pollet			
  	10,5 km		2,50 €

Samedi 20 Juillet : FRETIN Didier Pollet			
  	10,6 km		3,50 €

Samedi 27 Juillet : COUTICHES Didier Pollet			
  	10,2 km		5,00 €

Samedi 03 Août : MERVILLE circuit des rivières Pierre-Marie Lasset			
  	13,1 km		7,00 €

Samedi 10 Août : ZWEVEGEM Didier Pollet			
  	10,8 km		6,00 €

Samedi 17 Août : A déterminer			
  			

Sauf précision, rendez vous sur le parking en face du restau l'Oeil à 13h15 départ à 13h30.

A

Covoiturage

Samedi 24 Août : ARLEUX vallée de la Sensée Olivier Berthe Thierry Lasserre		Journée voir document spécifique Sur inscription	
  			

Samedi 31 Août : A déterminer			
  			

Samedi 07 Septembre : Salon du Sport et de la santé			
Liste des volontaires pour les permanences	9-11h K. et P. Vandamme, S. Peignez, O. Cambronne 11h-13h D. Rysman, F. Fruchart, M. Meziane	13-15h O. Dehecq, C. Derveaux, B. Destampes 15-17h J.P. Bontemps, Ch. Leprince	

Du 14 au 20 Septembre : Séjour en Cotentin à PORT BAIL SUR MER F. Fruchart, PM Lasset, D. Pollet		COMPLET	

Samedi 14 Septembre : ZILLEBEKE la forêt de palingbeek Claudie Ducornez, Michel Brodka			
  	11,2 ou 7,6km		5,00 €

Samedi 21 Septembre : A déterminer			
  			

Samedi 28 Septembre : PONT A VENDIN Pierre Vandamme et Jean-Pierre Bontemps			
  	11,1 ou 7 km		6,00 €