

## 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 :



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 05-07 au 27-09-2025



CONTACT : Didier POLLET, 06 77 26 96 80 (de 18 h à 19h), [didou597@hotmail.com](mailto:didou597@hotmail.com).  
Retrouvez Marcq Rando sur son blog : <http://marcqrando.blog.free.fr/>



Covoiturage

Samedi 05 Juillet : LEDEGEM Martine, Didier Pollet, Malika Meziane, Odile Dehecq			
  	10,8 ou 7,6 km		5,00 €

Samedi 12 Juillet :			
  			

Samedi 19 Juillet : LOKER les gazelles sur les pentes du Mont Rouge Danielle Schwartz, Annick Losfeld et Catherine Soudant			
  	10,8 km	dénivelés 194 ou 212 mètres	7,00 €

Samedi 26 Juillet : EECKE les 2 Didier et Martine Pollet			
  	9,8 km		7,00 €

Samedi 02 Août :			
  			

Samedi 09 Août : MARCHIENNES Catherine et Pierre-Marie Lasset			
  	12,7 km		6,00 €

Samedi 16 Août : BERSÉE Christelle, Bertrand, Marie-Paule, Fabienne G, Marcelle			
  	9,5 km		5,00 €

Sauf précision, rendez vous 13h15 au 91 rue du dr Calmette  
en face du Lycée Kernanec - départ véhicules à 13h30.

Covoiturage

Samedi 23 Août : NOTRE DAME DE LORETTE <span style="float: right;"><u>Journée</u></span> Olivier Berthe Thierry Lasserre <span style="float: right;">voir document spécifique <a href="#">Sur inscription</a></span>			
  			

Samedi 30 Août : SECLIN Andrée Gryson			
  	10,4 km		3,50 €

Samedi 06 Septembre : Salon du Sport et de la santé au Stade Niquet, Boulevard Clemenceau			

Dimanche 07 Septembre : le matin – LAMBERSART Catherine et Pierre-Marie Lasset			
  			

Du 14 au 20 Septembre : Séjour en val de Loire à AMBOISE F. Fruchart, PM Lasset, D. Pollet <span style="float: right;"><u>COMPLET</u></span>			

Samedi 20 Septembre :			
  			

Samedi 27 Septembre : DOTTIGNIES Pierre Vandamme, Jean-Pierre Bontemps			
  	10,2 ou 7,2 km		5,00 €