

## 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 06-10 au 29-12-2018






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 06 Octobre : LOKER (B) Marie-Johnny, Annick, Cathcat et Jean-Luc			
	11 km	Déniv. M	4,50 €


Dimanche 14 Octobre : Journée à SENLIS (Document spécifique) Françoise Jungers et Michèle Mercier			
	Déplacement en bus	Inscription préalable	

Samedi 20 Octobre : Linéaire entre BOUVINES et TOURNAI (retour en train) – Pierre-Marie Lasset et Pierre Vandamme			
	15,3 km	Déniv. 67 M ↗	2,50 € + train


Samedi 27 Octobre : FENAIN à la découverte du marais (2 circuits) Édith Masse et Didier Pollet			
 ou 	8km ou 11km	Déniv. 20 M	5,50 €



Samedi 3 Novembre : RIEULAY Circuit de la chapelle du Marais (2 circuits) Catherine Mercier et Pierre-Marie Lasset <b>RDV 13h15</b>			
 ou 	9 ou 11,5 Km	Déniv. M	5,50 €


Samedi 10 Novembre : SAINGHIN en WEPPEs un siècle d'histoire Marcelle Leplat, Marie-Paule et Daniel Comblez <b>RDV 13h15</b>			
	11,7 Km	Déniv. 27 M	3,50 €



Samedi 17 Novembre (matin) : WAMBRECHIES autour de l'aérodrome Didier Pollet <b>RDV 8h15</b>			
	11 km		0,00 €


Sauf précision, rendez vous au 11 rue Hector Berlioz (rez de chaussée du grand immeuble) à 13h30 départ à 13h45. **Attention du 01/11 au 31/01 Rdv à 13h15.**


Samedi 24 Novembre : MESSINES Circuit de la Douve Marie-Claire Sarazin <b>RDV 13h15</b>			
	10,3 Km	Déniv. 140 M	2,50 €

Samedi 1er Décembre : HERSEAUx Circuit du parc du lion (2 circuits) Didier Pollet et François Thevenin <b>RDV 13h15</b>			
 ou 	6,8 ou 10,9 Km	Déniv. M	2,50 €

Dimanche 09 Décembre : ENNEVELIN circuit du Fourneau Françoise Jungers <b>RDV 8h15</b>			
	9,5 Km	Déniv. M	3,50 €

Samedi 15 Décembre : QUESNOY SUR DEÛLE La rando du Père Noël Inscriptions auprès de Didier avant le 05/12 <b>RDV 13h30</b>			
 ou 	6 ou 12 Km	Déniv. M	2,00 €

Samedi 22 Décembre : FRELINGHIEN la ligne de front en longeant la Lys Didier Pollet			
	10,3 Km		2,50 €

Samedi 29 Décembre : CROIX linéaire au départ du tram Victor Provo Didier Pollet, Patricia Deroubaix et Simone Normand <b>RDV 13h30 à l'arrêt Clemenceau/Hippodrome</b>			
	8,8 km	<b>Ou sur place à 14h00</b>	Transpole
