

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 28-12-2019




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/>





| | | | |
|--|--|--------------------|--|
| Dimanche 06 Octobre : Journée à WALCHEREN Simone Normand, Françoise Jungers et Didier Pollet | | | |
| Suivant programme. Sur réservation | | Bus complet | |


| | | | |
|--|------|--|--|
| Samedi 12 Octobre : MARCQ – Marche Rose Randonneur Club Marcquois Rdv à partir 13h30 Centre Social et Culturel Boulevard Clemenceau Départ 14h30 avec un accessoire rose | | | |
|  | 5 Km | | |

| | | | |
|--|---------|--|--------|
| Samedi 19 Octobre : Linéaire entre FRETIN et PHALEMPIN Catherine, Mimy, Dany et Pierre-Marie RDV parking 8H00 | | | |
|  | 18,2 Km | | 3,50 € |


| | | | |
|--|------|--|--------|
| Samedi 26 Octobre : BONDUES Au départ du Fort Claudine et Jean Pierre Bontemps | | | |
|  | 8 km | | 0,00 € |

| | | | |
|--|-------|--------------|--------|
| Samedi 2 Novembre : LOKER Béatrice Renard et Brigitte Malapelle Attention : RDV 13h00 | | | |
|  | 10 Km | Déniv. 184 M | 5,00 € |


| | | | |
|---|---------|--|--------|
| Samedi 09 Novembre : KOOIGEM Didier Pollet RDV 13h15 | | | |
|  | 10,8 km | | 3,50 € |



| | | | |
|--|-------|--|--------|
| Samedi 16 Novembre : MARQUILLIES Autour de la Libaude Pierre et Karine Vandamme RDV 13h15 | | | |
|  | 11 km | | 3,50 € |


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 23 Novembre : ALLENNES LES MARAIS Circuit des Marlette Michèle Mercier RDV 13h15 | | | |
|  | 8 Km | | 3,50 € |

| | | | |
|--|--|--|--|
| Samedi 30 Novembre : ASSEMBLÉE GÉNÉRALE | | | |
| | | | |

| | | | |
|---|-------|--|--------|
| Dimanche 08 Décembre : NIEUWKERKE Janine Catin RDV parking 8H10 | | | |
|  | 10 Km | | 4,50 € |

| | | | |
|--|------------|----------------------------|--------|
| Samedi 14 Décembre : WAMBRECHIES la rando du Père Noël Inscriptions auprès de Didier avant le 06/12 RDV 13h30 ou sur place 14h00 | | | |
|  ou  | 6 ou 12 Km | Espace Robersart PAF 2,50€ | 0,00 € |

| | | | |
|---|--------|--|--------|
| Samedi 21 Décembre : SANTES Didier Pollet | | | |
|  | 9,1 km | | 2,50 € |

| | | | |
|--|---------|--|--------|
| Samedi 28 Décembre : TOURCOING Parcs et jardins variante 2 Christelle Derveaux et Bertrand Destampes | | | |
|  | 10,2 km | | 0,00 € |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | | |
|--|--|--|--|