

## 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 03-10 au 26-12-2020





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 03 Octobre : SAINT JANS CAPPEL Le mont noir (inversé) Didier Pollet			
	9,9 km	dénivelé 153m	5,00 €

Samedi 10 Octobre : SAILLY SUR LA LYS ou BAILLEUL au choix Didier Pollet Pierre Marie Lasset <span style="float: right;"><b>RDV 13h15</b></span>			
 ou 	9,2 ou 12,9 Km		4 ou 5 €

Dimanche 18 Octobre : A déterminer			
	Km		

Samedi 24 Octobre : FENAIN Le marais de Fenain Pierre-Marie Lasset Claudie Ducornez <span style="float: right;"><b>RDV 13h15</b></span>			
 ou 	8,1 ou 13 Km		6,00 €

Samedi 31 Octobre : WAMBRECHIES Circuit du Genièvre Bernard Van Doorne			
	12 Km		0,00 €


Samedi 07 Novembre : LINSSELLES/COMINES Karine et Pierre Vandamme <span style="float: right;"><b>RDV 13h15</b></span>			
	9,9 Km		1,50 €

Samedi 14 Novembre : ASSEMBLÉE GÉNÉRALE			

Sauf précision, rendez vous sur le parking en face du restau  
A l'Oeil à 13h30 départ à 13h35.  
**Attention du 01/11 au 31/01 Rdv à 13h15.**

Samedi 21 Novembre : A déterminer Françoise Jungers <span style="float: right;"><b>RDV 13h15</b></span>			
A DEFINIR	Km		

Samedi 28 Novembre : A déterminer Fabienne et Damien Fruchart <span style="float: right;"><b>RDV 13h15</b></span>			

Samedi 05 Décembre : WAMBRECHIES Le Bleu Bourdeau Pierre Vandamme Jean Pierre Bontemps <span style="float: right;"><b>RDV 13h15</b></span>			
	10,8 Km		0,00 €

Samedi 12 Décembre : A déterminer <span style="float: right;"><b>RDV 13h15</b></span>			
	Km		

Samedi 19 Décembre : Marche commune Marcq Rando/Randonneur Club Marcquois Françoise Jungers/Véronique Richez			
	Km		

Samedi 26 Décembre : A déterminer <span style="float: right;"><b>RDV 13h15</b></span>			
	Km		

--	--	--	--