

## 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 02-10 au 18-12-2021




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/>



<b>Samedi 02 Octobre : BAUVIN Boucle des Riez</b> Marie Caillau et Marcelle Leplat			
 	7,5 ou 11 km		4.00 €
<b>Samedi 09 Octobre : WARNETON autour de Warneton</b> Pierre Vandamme			
	10 km		2.00 €
<b>Samedi 16 Octobre : Journée à PARIS (Sur réservation)</b> Françoise Jungers Didier Pollet			
			
<b>Samedi 23 Octobre : RIEULAY circuit de la chapelle des marais</b> Béatrice Caenen <span style="float: right;"><b>RDV 13h15</b></span>			
	9 km		5.00 €
<b>Samedi 30 Octobre : A déterminer</b>			
<b>Samedi 06 Novembre : ENNETIÈRES EN WEPPEs circuit réaménagé</b> Karine et Pierre Vandamme <span style="float: right;"><b>RDV 13h15</b></span>			
 	12 km		2.00 €
<b>Samedi 13 Novembre : ENNEVELIN circuit d'Aigremont</b> Pierre-Marie Lasset Catherine Mercier <span style="float: right;"><b>RDV 13h15</b></span>			
 	11,2 km		3.00 €

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.**

<b>Samedi 20 Novembre : A déterminer</b> <span style="float: right;"><b>RDV 13h15</b></span>			
A DEFINIR	Km		
<b>Samedi 27 Novembre : PRÉMESQUES la campagne de Prêmesques</b> Marcelle Leplat Marie Caillau <span style="float: right;"><b>RDV 13h15</b></span>			
	10,4 km		2.00 €
<b>Samedi 04 Décembre : A déterminer</b> <span style="float: right;"><b>RDV 13h15</b></span>			
<b>Samedi 11 Décembre : Entre HOUPLINES et ARMENTIÈRES</b> Pierre Vandamme <span style="float: right;"><b>RDV 13h15</b></span>			
			2.00 €
<b>Samedi 18 Décembre : A déterminer</b>			
	Km		