

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 :



Effort -Technicité et Risque

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 01-10 au 29-12-2022

**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 01 Octobre : WIJTSCHATE (B) Didier Pollet			
  	10,9 km		5.00 €

Dimanche 09 Octobre : BERNOT + GUISE Pierre Debroucker		<u>Journée</u> <u>Sur réservation</u>	
  		document Spécifique	

Samedi 15 Octobre : MÉRIGNIES Pierre Vandamme et Jean Pierre Bontemps			
  	10,7 ou 8,7 km		4.00 €

Samedi 22 Octobre : VRED Bernard Jontès et Edith Masse			
  	12 km		6.50 €

Samedi 29 Octobre : ROUBAIX circuit street art Françoise Jungers			
  			tram

Samedi 05 Novembre : SECLIN - HOUPLIN ANCOISNE "La Pouillerie" Pierre-Marie Lasset et Catherine Lasset Duval <u>Départ 13h15</u>			
  	11,3 ou 8,1 km		4.00 €

Samedi 12 Novembre : ASSEMBLÉE GÉNÉRALE			

Sauf précision, rendez vous sur le parking en face du restau
A l'Oeil à 13h20 départ à 13h30.
Attention du 01/11 au 31/01 départ à 13h15.

Samedi 19 Novembre : FLEURBAIX Pierre Vandamme et Karine Vandamme <u>Départ 13h15</u>			
  			4.50 €

Samedi 26 Novembre : SAINGHIN EN MÉLANTOIS Michèle Mercier, Fabienne Fruchart, Françoise Jungers <u>Départ 13h15</u>			
  			3.00 €

Samedi 03 Décembre : DEÛLÉMONT Olivier Berthe et Thierry Lasserre <u>Départ 13h15</u>			
  			3.50 €

Samedi 10 Décembre : BOIS GRENIER Pierre Vandamme <u>Départ 13h15</u>			
  			4.00 €

Samedi 17 Décembre : La Rando du Père Noël Françoise Jungers <u>Départ 13h15</u>			
  			

Jeudi 22 Décembre : QUESNOY SUR DEÛLE circuit du grand perne Marie Caillau et Marcelle Leplat <u>Départ 13h15</u>			
  	10,6 km		2.00 €

Jeudi 29 Décembre : si proposition			