

## 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 07-10 au 30-12-2023



**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 07 Octobre : MONCHEAUX (Animation Café Rando) Pierre-Marie Lasset (à contacter pour organisation covoiturage)			
			Inscription Préalable

Dimanche 08 Octobre : PIERREFONDS		Journée		D
Schwartz, PM Lasset, C Lasset Duval, D Pollet		Sur réservation		
			document Spécifique	

Samedi 14 Octobre : ESTAIRES Pierre Vandamme			
			11,6 ou 9 km
			6,50 €

Samedi 21 Octobre : ZWEVEGEM Simone Normand, Didier Pollet			
			11,4 dénivelé 123 ou 9,3 dénivelé 115
			5,50 €

Samedi 28 Octobre : KEMMEL Pierre-Marie Lasset et Catherine Lasset Duval			
			12,5 dénivelé 220m ou 8,1 km dénivelé 180m
			5,00 €

Samedi 04 Novembre : Linéaire vers TOURCOING Michèle Mercier, Françoise Jungers			
			se munir d'un titre de transport Ilévia
			retour via Ilévia

Samedi 11 Novembre : ESPIERRES -canal Pierre Vandamme			
			9,5 ou 7,3 km
			5,00 €

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 18 Novembre : ASSEMBLÉE GÉNÉRALE			

Samedi 25 Novembre : QUESNOY SUR DEÛLE Fabienne et Damien Fruchart			
			Départ 13h15
			2,50 €

Samedi 02 Décembre : ENGLOS Pierre Vandamme			
			9,8 ou 6,8 km
			Départ 13h15
			3,00 €

Samedi 09 Décembre : BERSÉE ? Édith Masse, Bernard Jontès			
			Départ 13h15

Samedi 16 Décembre : La Rando du Père Noël Françoise Jungers			
			Départ 13h15

Samedi 23 Décembre : A déterminer Départ 13h15			
			

Samedi 30 Décembre : A déterminer Départ 13h15			
			