

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 :



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 05-10 au 28-12-2024









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 05 Octobre : HALLUIN-TOURCOING en linéaire Pierre-Marie Lasset, Didier Pollet			
  	se munir d'un titre de transport Ilévia	10,2 km	




Dimanche 13 Octobre : VILLERS-COTTERÊTS <u>Journée</u> D Schwartz, D Pollet <u>Sur réservation</u>			
  		document Spécifique	

Samedi 19 Octobre : SANTES HOUPLIN-ANCOISNE Olivier Berthe et Thierry Lasserre			
  	12 ou 8,3 km		4,50 €

Samedi 26 Octobre : DRANOUTER Didier Pollet			
  	12 km		6,00 €

Samedi 02 Novembre : à déterminer Pierre-Marie Lasset <u>Départ 13h15</u>			
  			




Samedi 09 Novembre : DEULÉMONT Michèle Mercier, Fabienne Fruchart <u>Départ 13h15</u>			
  			3,00 €




Samedi 16 Novembre : à déterminer <u>Départ 13h15</u>			
  			

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

Samedi 23 Novembre : à déterminer <u>Départ 13h15</u>			

Samedi 30 Novembre : MARCQ – marche du Téléthon			
  	Co-organisation avec le RCM		

Samedi 07 Décembre : à déterminer <u>Départ 13h15</u>			
  			

Samedi 14 Décembre : à déterminer <u>Départ 13h15</u>			
  			

Samedi 21 Décembre : à déterminer <u>Départ 13h15</u>			

Samedi 28 Décembre : à déterminer <u>Départ 13h15</u>			
