

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 :



rt -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 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 : BEUCAMPS LIGNY Didier Pollet			
  	10 km		4,00 €

Samedi 02 Novembre : WATTRELOS circuit du plouys Pierre-Marie Lasset Départ 13h15			
  	8 km (2 allures)		3,50 €

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

Samedi 16 Novembre : ROUBAIX Parc Barbieux Andrée Gryson, Catherine Départ 13h15			
  	12 km		0,00 €

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 : MARCQ - Mairie Caroline et Bruno Floury Départ 13h45			
  		9,4 km	0,00 €

Samedi 30 Novembre : MARCQ – marche du Téléthon RDV 13h30 Parc du Petit Prince - départ 10km à 14h00 et 5km à 14h15			
  	Co-organisation avec le RCM	Dons à l'ordre de AFM Téléthon	

Samedi 07 Décembre : SAINGHIN EN MELANTOIS Béatrice Cornille, Martine Pollet Départ 13h15			
  			3,00 €

Samedi 14 Décembre : à déterminer Départ 13h15			
  			

Samedi 21 Décembre : à déterminer Départ 13h15			

Samedi 28 Décembre : à déterminer Départ 13h15			
  			
