

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 COUTE ? 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 05-11 au 30-12-2016



**CONTACT : Didier POLLET, 03 20 72 66 98 (de 18 h à 19h),
didou597@hotmail.com. Retrouvez Marcq Rando sur son blog :
<http://marcqrando.blog.free.fr/>**



Samedi 5 novembre : MARQUILLIES autour de la Libaude Daniel et Marie-Paule COMBLEZ			
	11 km	Déniv. 22 m	3,50 €

Samedi 12 novembre : ESPIERRES(B) Circuit des Trimards Didier Pollet et François Thevenin			
	11 km	Déniv. 10 m	4,00 €

Samedi 19 novembre : FRETIN circuit du fourneau Marie-Claire Sarazin			
	9,5 km	Déniv. 22 m	3,00 €

Samedi 26 novembre : WILLEMS Boucle des Bonniers Michèle et Danielle			
	10 km	Déniv. 7 m	2,00 €

Samedi 03 décembre : BAILLEUL-OUTTERSTEENE Circuit d'Outtersteene Janine Catin			
	8 Km	Déniv. 18 m	5,50 €

Dimanche 11 décembre : BOUVINES linéaire sur le GR121B Pierre-Marie Lasset RDV 8h15 – Départ 8h30			
	10 km	Déniv. 80 m	2,50 €

Samedi 17 décembre : SAILLY-LEZ-LANNOY Circuit du Robigeux Pierre Debroucker			
	11,8 km	Déniv. 42 m	2,00 €

Sauf précision, rendez-vous au 11, Rue Hector Berlioz (rez-de-chaussée du grand immeuble), à 13h30. Départ à 13h45

Jeudi 22 décembre : NIEUWKERQUE (matin) Janine Catin et Danielle Rysman RDV 8h30 -Départ 8h45			
	10 km	<u>bâtons conseillés</u>	4,50 €

29 ou 30 décembre : QUI PREND LA RANDO ?			
A DEFINIR			0,00 €