

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 06-01 au 30-03-2024



**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 06 Janvier : MARCQ marche des rois (Départ de la salle Bourvil) Didier Pollet et Marc Trotin <u>RDV 13h45</u> | | | |
|    | 8 km | Adhérents 0 € Non-adhérents 4€ | |

| | | | |
|--|---------------|--|--------|
| Samedi 13 Janvier : PERENCHIES Pierre Vandamme <u>Départ 13h15</u> | | | |
|    | 9,9 ou 6,8 km | | 3,00 € |

| | | | |
|--|--------|--|--------|
| Samedi 20 Janvier : MARQUETTE « les enfants terribles » BERNARD Van Doorne <u>Départ 13h15</u> | | | |
|    | 9,8 km | | 0,00 € |

| | | | |
|--|---------------|--|--------|
| Samedi 27 Janvier : HALLUIN – le mont d'Halluin Didier Pollet et Odile Dehecq <u>Départ 13h15</u> | | | |
|    | 9,2 ou 7,5 km | | 3,50 € |

| | | | |
|--|--------------|--|--------|
| Samedi 03 Février : HEM Pierre Marie Lasset et Fabienne Fruchart <u>Départ 13h30</u> | | | |
|    | 11 ou 7,2 km | | 2,00 € |

| | | | |
|--|--|--|--|
| Samedi 10 Février : RONCQ TOURCOING – la voie verte Pierre Vandamme <u>Départ 13h30</u> | | | |
|    | | | |

| | | | |
|--|-------|--|--------|
| Samedi 17 Février : BONDUES – les peupliers Fabienne Gredigui, Marcelle Leplat | | | |
|    | 10 km | | 0,00 € |

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

| | | | |
|---|--|--|--------|
| Samedi 24 Février : GRUSON Pierre-Marie Lasset et Simone Normand | | | |
|    | | | 3,00 € |

| | | | |
|---|---------|--|--------|
| Samedi 02 mars : RONCQ vers LINSELLES Catherine Decruyenaere et Andrée Gryson | | | |
|    | 10,4 km | | 2,00 € |

| | | | |
|---|--|--|--|
| Samedi 09 mars : ARRAS-AVESNES LE COMTE <u>Journée</u> Pierre-Marie Lasset | | | |
|    | | | |

| | | | |
|---|---------------|--|--------|
| Samedi 16 Mars : WARCOING Pierre Vandamme | | | |
|    | 9,7 ou 6,4 km | | 5,00 € |

| | | | |
|---|--------------|--|--------|
| Samedi 23 mars : BESELARE (B) Didier Pollet et Fabienne Fruchart | | | |
|    | 12,2 ou 9 km | | 6,00 € |

| | | | |
|---|--------------|--|--------|
| Samedi 30 mars : WAMBRECHIES circuit du genièvre Danielle Schwartz et Catherine Lasset Duval | | | |
|    | 10 ou 7,6 km | | 0,00 € |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | | |
| | | | |