

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 01-07 au 30-09-2023





















**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 01 Juillet : AUDENHOVE STE MARIE Didier Pollet Odile Dehecq (document suivra)		<u>Journée</u> (sur inscription)	
  	19,1 ou 14,4 km		10.00 €
Samedi 08 Juillet : MONT ST AUBERT Fabienne et Damien Fruchart			
  			6.50 €
Samedi 22 Juillet : ENNEVELIN Michèle Mercier et Odile Dehecq			
  	10,5 ou 7,6 km		3.50 €
Samedi 29 Juillet : WARNETON (B) Pierre-Marie Lasset			
  	10,1 km		3.00 €
Samedi 05 Août : WARNETON (B) Didier Pollet			
  	10,7 km		3.00 €
Samedi 12 Août : MARCHIENNES Pierre-Marie Lasset Didier Pollet			
  	12,8 km		6.50 €
Samedi 19 Août : NIEUWKERKE Simone Normand et Odile Dehecq			
  	10,1 ou 7,4 km		5.50 €

Sauf précision, rendez vous sur le parking en face du restau
A l'Oeil à 13h20 départ à 13h30.

Samedi 26 Août : MONS (B) Olivier Berthe Thierry Lasserre		<u>Journée</u> des informations suivront	
  			
Samedi 02 Septembre : LE DOULIEU Pierre Vandamme			
  	12 ou 6,7 km		7.00 €
Du 03 au 09 Septembre : Séjour Vosgien à Taintrux Françoise Jungers Didier Pollet COMPLET			
  			
Samedi 09 Septembre : Salon du Sport et de la santé			
demande de volontaires	9-11h P.Vandamme M.Mercier 11h-13h P.Vandamme-O. Cambronne	13-15h M.Mercier 15-17h P.Vandamme	
Samedi 16 Septembre : ARMENTIÈRES HOUPLINES Pierre Vandamme			
  			5.00 €
Samedi 23 Septembre : MONT ROUGE (Rodeberg B) Michel Brodka Didier Pollet			
  	12,3 ou 9,8 km	Ibp 39 pour le long, Ibp 32 pour le court, 1 côte de 126m à 14% pour les 2 circuits	7.00 €
Samedi 30 Septembre : ALLENES LES MARAIS Odile Dehecq Marcelle Leplat Fabienne Gredigui			
  	9,7 ou 7,3 km		4.50 €