

# MARCOURAY

*En province de Luxembourg, sur la commune de Rendeux.*

**27/02/2022**

---

Mind in Trek vous emmène pour une randonnée en boucle de 15 km à partir du petit village de Marcouray.

Un lieu riche en histoire avec un paysage offrant des vallées parfois encaissées ou au contraire parfois plus larges avec de grande plaines alluviales.

Une randonnée en pleine Nature, en pleine conscience.

Un chemin parsemé de pratiques sensorielles nous reliant à soi, à la nature et aux autres.



## Fiche Technique :

- Randonnée facile- Aimer marcher toute une journée.
  - 15,2km
  - 500 m de dénivelé positif
  - Rendez-vous à 8H30 - départ randonnée 09:00 précise.
  - Retour prévu vers 16H30 Max.
  - 20 Euros
- 

- Lieu de rendez-vous : Parking situé derrière l'église, rue Sainte Barbe, Marcouray.

A cette période, nous utilisons souvent les guêtres de trekking, elles serviront principalement à éviter de mouiller les chaussures et le bas du pantalon et à protéger vos jambes des agressions extérieures ( bout de bois, cailloux, ect.. )

Si vous en avez, prenez-les.

Pensez également à prendre vos bâtons de randonnée si vous aimez marcher avec.

Soyez équipé en fonction de la météo, gant, bonnet, bonne veste, deuxième paire de chaussette dans le sac, un polar pour le temps de midi.

A boire et à manger pour la journée.

Votre maillot et essuie pour les plus courageux !

Et bien sûr votre humeur émerveillée.

L'équipe Mind in TREK

