



RANDONNEURS ET AMIS DU XXÈME

Auberge de Jeunesse d'Artagnan

80 rue Vitruve – 75020 Paris

Métro: Porte de Bagnolet (ligne 3)



Myriam: 01 42 43 90 03 – Jean: 01 48 76 28 14

jean.woh@free.fr

VENDREDI 4 FEVRIER à 19h30

au siège de l'association: 80 rue Vitruve 75020 PARIS

Réunion mensuelle

Vous avez eu votre **anniversaire** entre novembre et janvier ?
Venez le souhaiter avec nous à la réunion en apportant **une bouteille ou un gâteau !**

réunion suivante: vendredi 4 mars 2011



DIMANCHE 6 FEVRIER

Contacts: 01 48 76 28 14 - jean.woh@free.fr

La forêt de Carnelle

Jean vous propose une randonnée de **18 km** entre Viarmes et Beaumont-sur-Oise à travers la forêt de Carnelle.

R.-V. : 9h50 Gare du Nord (surface) devant la voie de départ en direction de Luzarches.

Départ du train: 10h06 (Train "LOMI")

Arrivée: 10h50 à Viarmes.

Billet : Prendre un aller-simple pour **Viarmes**. (zone 5).

Retour: de Persant-Beaumont (zonz 5) à Paris Gare du Nord.



SAMEDI 12 FEVRIER

Contacts: 06 82 90 40 30 - fbouchez@free.fr

Rando de l'après-midi

Frédéric vous propose une randonnée avec **allure soutenue de 15 à 18 km**.

Départ de la rando en **début d'après midi** et retour en début de soirée.

Le départ étant tardif, prévoir de manger avant.

Le lieu et l' horaire de RV vous seront communiqués plus tard par e-mail.

(ou appelez au 06 82 90 40 30)



SAMEDI 26 et DIMANCHE 27 FEVRIER

Contacts: 01 42 43 90 03 - mgrenier@club-internet.fr

Week-end en forêt de Rambouillet

Robert et Myriam vous propose un weekend "Randonnée et Raclette"

à **Sonchamp** (Yvelines).

Nous serons hébergés à **Sonchamp** chez **Coco et Geneviève des Amis de la Nature**.

Possibilité de venir en voiture ou d'être covoituré depuis Rambouillet le samedi.

Boucle de **16 km** autour de Sonchamp le dimanche.

Renseignements et inscription auprès de **Myriam: 01 42 43 90 03**



Randonneurs et ajistes du XXème

Nos projets pour les mois à venir :

VENDREDI 4 MARS à 20h45

au siège de l'association: 80 rue Vitruve 75020 PARIS

Les moules frites

Après la réunion mensuelle une soirée moules-frites vous sera proposée au restaurant de l'auberge.

Menu à **10 euros** (entrée – moules / frites – fromage – dessert + vin)

RÉSERVATION OBLIGATOIRE. Date limite d'inscription: vendredi 25 février.

Renseignements: Sophie.tonnerieux@free.fr

Chèques à l'ordre de **Randonneurs et Ajistes du 20^{ème}** à envoyer à:

Sophie TONNERIEUX
48 quater rue du faubourg Saint-Denis
75010 PARIS



DIMANCHE 6 MARS

Contacts: 01 43 73 56 22 - arnouldpierre@hotmail.com

La forêt de la Malmaison

Pierre vous proposera une randonnée avec visite du **musée du château de Malmaison**

(Joséphine et Bonaparte): gratuit le 1er dimanche du mois.

Puis parcours par les forêts de la Malmaison (pique-nique), de Fausses-Reposes et de Meudon (randonnée de **15 km** environ).

R.-V. : 9h30 à Châtelet-les-Halles sur le quai en tête de train en direction Saint Germain en Laye.

Départ du train: 9H43 (RER A "ZEBU").

Arrivée: 10h00 à Rueil Malmaison.

Billet: prendre un aller-simple pour Rueil Malmaison (3,05 €, zone 3).



SAMEDI 19 et DIMANCHE 20 MARS

Contacts: 06 24 13 24 05 - 01 42 43 90 03 - rbillaudel@yahoo.fr

Sortie jonquilles et portes ouvertes à Recloses



Nous irons cueillir des jonquilles au Bolet de Satan avec **Myriam et Robert**.



Les quelques petits conseils pour bien profiter de la randonnée dans notre association :

L'indispensable dans votre sac à dos: Le casse-croûte du midi, une gourde d'eau (deux litres en été), des vêtements chauds, un imperméable ou une cape de pluie, un bonnet, chapeau ou bob (protection pluie ou soleil)...

Il est recommandé de porter des chaussures de marche correctes déjà rodées de préférence ! (les tennis sont à éviter).

Vous pouvez prévenir de votre participation, c'est plus sympa pour l'organisateur.

L'facultatif, mais qu'il est bien d'avoir avec soi: une petite thermos d'eau chaude pour café, thé ou une soupe l'hiver, un canif, une lampe électrique, un sifflet, quelques sucreries (bonbons, gâteaux, fruits secs), un rechange (chaussettes, tee-shirt, pull), un foulard, une couverture de survie...

Enfin, si vous possédez une paire de jumelles, n'hésitez pas à les apporter et à en faire profiter le groupe.

Pensez à prendre votre carte d'adhésion à la **FFRandonnée**.

Important:

Nos randonnées sont ouvertes à tous nouveaux, cependant, si de la balade à la promenade il n'y a qu'un petit pas, de la promenade à la randonnée il y a une enjambée... Nous vous rappelons que la randonnée se conçoit comme un loisir sportif, et demande une condition physique appropriée. Mais rassurez-vous, aux randonneurs du XX^{ème}, on ne marche pas au pas, la découverte de la nature, les rencontres sont aussi au programme !

Nous vous informons que la licence FFRandonnée incluant l'assurance ne couvre que les membres inscrits.

Adhésion: la cotisation annuelle est de 27 €

Contacts: 01 40 09 81 40 - yvesbou@noos.fr