



# RANDONNEURS ET AMISIES DU XX<sup>ÈME</sup>

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

## SUPPLEMENT AU PROGRAMME DE FEVRIER 2011

**SAMEDI 12 FEVRIER**

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

### Rando de l'après-midi: la forêt de Ferrières

**Frédéric** vous propose une randonnée avec **allure soutenue de 15 km**, à travers la forêt de Ferrières, depuis Gretz-Armainvilliers jusqu'à Roissy en Brie.

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

Le départ étant tardif, prévoir de manger avant (fin de la rando vers 17h / 18h).

**R.-V. : 12h45** à la gare de **Magenta** au milieu du quai en direction de Tournan en Brie.

**Départ du train: 12h53** (RER E "TAVA").

**Arrivée: 13h31** à Gretz-Armainvilliers.

**Billet:** prendre un aller-simple pour Gretz-Armainvilliers (zone 5).



**DIMANCHE 20 FEVRIER**

Contacts: 06 79 52 90 95 - an.lagues@free.fr

### Le parc de la Courneuve

**Anne** vous propose une balade au parc de la Courneuve avec vue panoramique sur l'Ile-de-France..

**R.-V. : 10h15** devant la Basilique de Saint-Denis.

**Métro:** Saint-Denis Basilique

Prévoir quelques piécettes pour le bus à proximité qui nous emmènera en 10 mn au parc.



### 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'**e 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:

**N**os 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<sup>ème</sup>, 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