



RANDONNEURS ET AJUSTES 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 5 JUILLET à 19h30

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

Réunion mensuelle

----- Il n'y a pas de réunion en août -----
Préparez vos projets pour août et septembre

réunion suivante: **vendredi 6 septembre**

DIMANCHE 7 JUILLET

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

La Marne de Isles-les-Meldeuses à Changis-sur-Marne

Jean vous propose une randonnée de **17,5 km** en suivant la Marne entre **Isles-les-Meldeuses** et **Changis-sur-Marne** en passant par **Lizy-sur-Ourcq**.

R.-V. : **9h35** Gare de l'Est devant la voie de départ en direction de La Ferté-Milon.

Départ du train: **9h51** (train "FIMO"). Arrivée: **10h33** à Isles-les-Meldeuses.

Billet: pour **Isles-Armentières-Congis** (ticket *mobilis*: 15,65 €, zones 1 à 5 - gratuit avec un pass navigo).

Retour: de Changis-Saint-Jean à Paris gare de l'Est (zones 1 à 5).



DIMANCHE 21 JUILLET

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

De Mantes à Bonnières

Frédéric vous propose une randonnée d'une **trentaine de km** entre **Mantes-la-Jolie** et **Bonnieres-sur-Seine**.

R.-V. : **7h50** gare St-Lazare devant la voie de départ en direction de Vernon.

Départ du train: **8h07** (train "13103"). Arrivée: **8h56** à Mantes-la-Jolie.

Billet: pour **Mantes-la-Jolie** (ticket *mobilis*: 15,65 €, zones 1 à 5 - gratuit avec un pass navigo).

Retour: de Bonnières-sur-Seine à Paris gare St-Lazare.



Randonneurs et ajistes du XX^{ème}

DIMANCHE 28 JUILLET

Roland: 01 45 41 36 59 - erguy.desquesnes@wanadoo.fr

De Poissy à Vernouillet

Roland vous propose une randonnée d'environ **15 km** entre Poissy et Vernouillet.

R.-V. : 10h10 gare St-Lazare devant la voie de départ en direction de Mantes-la-Jolie.

Départ du train: 10h23 (train "MALA"). **Arrivée: 10h41** à Poissy.

Billet: pour **Poissy** (*aller-simple: 4,80 €, zones 1 à 5 - gratuit avec un pass navigo*).

Retour: de la gare de Vernouillet-Verneuil à Paris gare St-Lazare.



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 l'association.

Important :

Nos randonnées sont ouvertes à tous niveaux, 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 et Ajistes 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 2013-2014: la cotisation est de 28 €

Sophie: 01 40 22 64 96 - sophie.tonnerieux@free.fr

**Adresse postale: envoyez vos courriers urgents à l'adresse ci-dessous:
Jean WOH - 8 bis rue Racine - 94120 FONTENAY SOUS BOIS**

