



RANDONNEURS ET AJUSTES DU XX^{EM}E

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

Site internet: <http://randonneursetajustesduvingtieme.jimdo.com> e-mail: jean.woh@free.fr

VENDREDI 3 JANVIER à 19h30

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

Réunion mensuelle

La réunion mensuelle sera suivie de la **galette** offerte par l'association



Inscription obligatoire auprès de Roland

Roland: 01 45 41 36 59 - rdesquesnes@orange.fr

réunion suivante: **vendredi 7 février**



BONNE ANNÉE 2014

DIMANCHE 5 JANVIER

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

Forêt de Saint-Germain-en-Laye

Roland vous propose une rando en boucle d'une douzaine de km en forêt de Saint-Germain-en-Laye avec visite du Musée Maurice Denis (École des Nabis) - 2 bis rue Maurice Denis.

Tarif du musée (Gratuit pour tous chaque premier dimanche du mois)

R.-V. : 10h30 RER-A gare de Saint-Germain-en-Laye (à l'extérieur).

Pour info: Châtelet-les-Halles 9h53 (RER-A "ZEBU"). Arrivée: 10h22 à Saint-Germain-en-Laye.

Châtelet-les-Halles 10h03 (RER-A "ZEBU"). Arrivée: 10h32 à Saint-Germain-en-Laye.

Billet: pour Saint-Germain-en-Laye (4,10 € zones 1 à 4 - gratuit avec un pass navigo).

Retour: de Saint-Germain-en-Laye à Paris.



Randonneurs et ajistes du XX^{ème}

DIMANCHE 12 JANVIER

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

La Forêt de Bréviande et les bords de Seine

Jean vous propose une randonnée en boucle de **17 km** au départ du **Mée-sur-Seine** dans la **Forêt de Bréviande**, le **Bois des Joies** et les **bords de Seine**.

R.-V. : **8h50** gare de Lyon RER D au milieu du quai en direction de Melun.

Départ du train: **9h05** (RER-D "ZACO"). Arrivée: **9h55** à Le Mée.

Billet: pour **Le Mée** (*Mobilis zone 1 à 5: 15,65 €, gratuit avec un pass navigo*).

Retour: de **Le Mée** à Paris gare de Lyon.



DIMANCHE 19 JANVIER

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

La vallée de la Juine

Frédéric vous propose une randonnée de **18 km** de Lardy à Étréchy.

R.-V. : **9h00** gare d'Austerlitz au milieu du quai en direction de Saint Martin d'Étampes.

Départ du train: **9h17** (RER-C "ELBA"). Arrivée: **10h01** à Lardy.

Billet: pour Lardy (*7,30€, zone 1 à 5 - gratuit avec un pass navigo*).

Retour: d'Étréchy à Paris Austerlitz (*7,70€, zone 1 à 5 - gratuit avec un pass navigo*).



DIMANCHE 26 JANVIER

Isabelle: 06 64 51 63 23 - isabelle.fraigneux@gmail.com

Autour de Mézières-sur-Seine

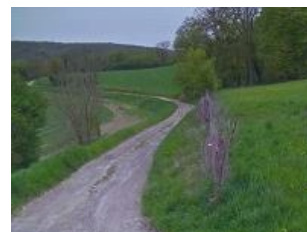
Isabelle vous propose une randonnée en boucle de **16 km** à partir de **Mézières-sur-Seine**.

R.-V. : **9h00** gare Saint-Lazare devant la voie de départ en direction de Mantes-la-Jolie.

Départ du train: **9h23** (train "MALA"). Arrivée: **10h09** à Épones-Mézières.

Billet: pour **Épones-Mézières** (*7,70€, zones 1 à 5 - gratuit avec un pass navigo*).

Retour: de **Épones-Mézières** à Paris gare Saint-Lazare vers 18h00 (*7,70€, zones 1 à 5 - gratuit avec un pass navigo*).



Nos projets pour les mois à venir :

SAMEDI 31 MAI & DIMANCHE 1^{er} JUIN

Robert et Myriam: 01 42 43 90 03 - rbillaudel@yahoo.fr

Rassemblement "campeurs-randonneurs" à Combs

Organisateurs : **UNRP avec le concours des Randonneurs et ajistes du XX^{ème}**.

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 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 l'adhésion incluant l'assurance ne couvre que les membres inscrits.

Adhésion 2013-2014 (du 01/09/13 au 31/08/14)

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**

