

Association loi 1901 affiliée à la FFRandonnée

RANDONNEURS ET AJUSTES DU XX^{EME}



Auberge de Jeunesse d'Artagnan
80 rue Vitruve - 75020 Paris

Métro: Porte de Bagnolet (ligne 3)

☎ Myriam: 01 42 43 90 03 - Jean: 07 68 77 17 40

site: <http://randonneursetajistesduvingtieme.jimdo.free.com> e-mail: jean.woh@free.fr

VENDREDI 2 JUIN 2023 à 19h30

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

Réunion mensuelle

réunion suivante: vendredi 7 juillet

DIMANCHE 4 JUIN

Robert: 06 24 13 24 05 et Myriam: 06 32 92 86 78 - rbillaudel@yahoo.fr

Autour de Nanteuil-sur-Marne

Robert et Myriam vous proposent une rando en boucle de **15 km** au départ de la gare de Nanteuil-Saâcy autour des premières vignes de Champagne.

R.-V. : 9h35 gare de l'Est devant la voie de départ en direction de Château-Thierry

Départ du train: 9h49. Arrivée: 10h37 à Nanteuil-Saâcy.

Billet: pour Nanteuil-Saâcy (5,00 € - gratuit avec un pass navigo)

Retour: de Nanteuil-Saâcy à Paris gare de l'Est (5,00 € - gratuit avec un pass navigo)

***** Inscription auprès de Robert ou Myriam *****



DIMANCHE 11 JUIN

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

Aux alentours de Montfort-l'Amaury

Isabelle vous propose une randonnée en boucle de **19 km** au départ de Montfort l'Amaury dans le nord du Parc de la Haute Vallée de Chevreuse.

R.-V.: 8h40 gare Montparnasse devant la voie de départ en direction de Dreux

Départ du train: 8h58. Arrivée: 9h36 à Montfort l'Amaury-Méré.

Billet: pour Montfort l'Amaury-Méré (5,00 € - gratuit avec un pass navigo)

Retour: de Montfort l'Amaury-Méré à Paris Montparnasse (5,00 €, gratuit avec un pass navigo)

***** Inscription auprès d'Isabelle *****



DIMANCHE 18 JUIN

François: 06 89 01 94 32 - frarollet@gmail.com

Les vallées du Grand Morin et de l'Aubetin

François vous propose une randonnée en boucle de **16 km** au départ de Faremoutiers-Pommeuse en parcourant les vallées du Grand Morin et de l'Aubetin.

R.-V.: 9h00 gare de l'Est devant la voie de départ en direction de Coulommiers

Départ du train: 9h17. Arrivée: 10h09 à Faremoutiers-Pommeuse.

Billet: pour Faremoutiers-Pommeuse (5,00 € - gratuit avec un pass navigo)

Retour: de Faremoutiers-Pommeuse à Paris-Est (5,00 €, gratuit avec un pass navigo)

***** Inscription auprès de François *****



Randonneurs et Ajistes du XX^{ème}

JEUDIS 22 et 29 JUIN

Patricia: 06 67 23 92 94 - patsafx@gmail.com

Concert chorale

Patricia et Sylvie Cloteaux vous invitent à leur concert de fin d'année: **jeudis 22 et 29 juin**.
Concert "Dogora" avec un orchestre de 40 musiciens.
- 7 place Maurice de Fontenay 75012 Paris à **20h30**
- Plein tarif: 12€, tarif réduit: 8€ (étudiants, chômeurs)



***** Renseignements auprès de Patricia *****

DIMANCHE 25 JUIN

Jean: 07 68 77 17 40 - jean.woh@free.fr

Les vallées de l'Oise et du Sausseron

Jean vous propose une randonnée de **15 km** au départ de **Valmondois** en parcourant la **ravine des vallées** jusqu'à la **vallée du Sausseron** puis les Bois Messier et Gannetin pour rejoindre la **vallée de l'Oise** en gare de Parmain.

R.-V. : 9h10 gare du Nord devant la voie de départ en direction de Valmondois.

Départ du train: 9h27. Arrivée 10h12 à Valmondois.

Billet: pour **Valmondois** (5,00€ - *gratuit avec un pass navigo*).

Retour: de **L'Isle Adam-Parmain** à la gare du Nord (5,00€ - *gratuit avec un pass navigo*)



***** Inscription auprès de Jean *****

En projet

du 13 au 15 OCTOBRE

Jacqueline: 06 42 46 46 22 - j.bichaoui@gmail.com

Strasbourg

Jacqueline organisera un séjour à **Strasbourg** en octobre.
Visite de la ville et randonnées dans la campagne.

***** Pour plus de renseignements contactez Jacqueline *****

COMPLET



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 devez 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 l'adhésion incluant l'assurance est indispensable pour participer aux activités

Adhésion - Ré-adhésion: 2023-2024 (du 1^{er} septembre au 31 août) Jean: 07 68 77 17 40 - jean.woh@free.fr

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