



RANDONNEURS ET ASSISTES DU XX^{ÈME}

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

SUPPLÉMENT AU PROGRAMME D'AOUT-SEPTEMBRE

SAMEDI 11 AOUT

Rando et croisière sur le canal de l'Ourcq

Elisabeth organise une randonnée de **11 km** de Sevrans à Bobigny en passant le parc de la Poudrière puis le long du canal jusqu'au parc de la Bergère à Bobigny où nous prendrons la **navette fluviale** (prévoir **1€**) pour revenir à Paris (Ronde de la Villette).

R.-V. : 9h25 gare du Nord (RER B) au milieu du quai en direction de Mitry-Claye.

Départ du train: 9h40 (RER B "ITAC"). **Arrivée:** 10h07 à la gare du Vert-Galant.

Billet: prendre un aller-simple pour le Vert-Galant (zone 4).

Retour: de Bobigny à Paris par la navette fluviale, un départ toutes les demi-heures.

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



MERCREDI 15 AOUT

Patricia: 01 43 28 15 11 - 06 67 23 92 94 - patsafx@gmail.com

Bois de Vincennes et bords de Marne

Patricia vous propose une randonnée "farniente" dans le bois de Vincennes et sur les bords de Marne. En chemin: le jardin des 5 sens, l'île du moulin brûlé, l'île Ste Catherine. Trempette si le temps si prête, picnic au bord de l'eau...possibilité de retour tout le long du chemin.

R.-V. : 10h30 métro Porte-dorée devant la statue.

Merci de me prévenir si vous souhaitez venir.



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](http://FFRandonnée.fr).

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 €

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