



RANDO DANS LE VENT

Jeudi 28 août 2014

« 7ème édition »

**Randonnée pédestre sportive
à allure soutenue 6km/h
25 km soit 5h - pauses comprises.**



6 rue Paulin Enfert Paris 13

☎ 01 46 36 95 70

rando-paname@orange.fr

www.rando-paris.org

venez tenter votre brevet

25 km ...

25 km en deux **parcours** de 12,5 km. avec **un brevet à l'arrivée!**

- 1^{er} départ du métro Chatillon Montrouge
 - 2^{ème} départ du métro de la porte de Vanves
- arrivée 23h Place du Châtelet

Ces randonnées seront encadrées par les capitaines de route des Audax et des randopanameurs du comité de Paris.

Modalités pratiques :

- 1^{er} Départ porte de Chatillon Montrouge à **18h précises** arrivée un peu avant 20h15 à la porte de Vanves
- 2^{ème} Départ à **20h30** porte de Vanves **arrivée 23h place du Châtelet**
- **Inscriptions : obligatoire uniquement sur place avant le départ**

Il est recommandé de télécharger sur le site rando-paris.org, le bulletin d'inscription et de le remplir avant le départ

Limitée à 100 personnes

Participation : 1 € par personne.



www.audax-uaf.com

les chemins, une richesse partagée.



Les conseils du jour :

- **L'indispensable** : être en bonne santé,
- **Le minimum mais néanmoins utile** : une bonne paire de tennis, un petit sac avec une petite laine, de l'eau et du ravitaillement, plus quelques pansements en prévision d'éventuelles ampoules d'échauffement.
- **L'incontournable** : s'inscrire le jour du départ, arriver assez tôt pour son inscription entre 17h15 et 17h50, s'acquitter de sa participation de 1 € et surtout s'échauffer (télécharger sur notre site le bulletin d'inscription et le remplir).



Zoom sur une association «**Audaxieuse**» du comité de Paris :

l'Union des Audax Français.

Bon sang ne saurait mentir. Créée par André Desgranges en 1904, d'abord pour des cyclistes, cette association s'est étoffée au fil du temps avec des nageurs, rameurs, marcheurs et fondeurs.

« Leur meilleure façon de marcher » est assez atypique : pour sûr, comme chacun avec un pied devant l'autre, mais, **à une allure constante de 6 km/h.**

C'est déjà moins banal et si de plus, sur des distances, eux disent brevets, multiples de 25km jusqu'à 200km alors là, vous comprendrez que nous les aimons bien nos **Audax.**

« Des sportivorandos à gogo du comité » dans les programmes des clubs ! **Contactez-les !!!**

Ouverts au public

A.P.P.A.S 01 43 06 69 74 - ASPTT IDF (Rando) 01 42 53 40 44
 ATC Route du Monde 01 43 07 42 42 - Actuel XV 01 45 79 99 74
 Les Cheminots Randonneurs 01 40 38 48 30 - CIHM 01 45 29 45 49
 Club Alpin Français IDF 01 42 18 20 00 - Chemins Faisant 09 71 21 21 35
 Groupe St Jacques Francis Delort 06.85.57.13.91 -
 La Patte Agile 01 58 45 26 62 - Le Hérisson Baladeur 01 43 61 37 07
 Lutèce Rando 06.07.47.68.61 - Marchepied 06 63 21 80 92 -
 Mille et deux chemins : 01 47 00 07 29

Randif 06 09 16 58 33 - RIF 01 45 42 24 72

Randonneurs du XIe 01 43 48 48 34 - Randonneurs & Ajistes 01 48 76 28 14

Rando's IDF 01 43 57 86 29 - Rand'oz : rand.oz@free.fr

Sport et Jeunesse en IDF 01 48 79 83 86 - TCF Randonnée 01 42 65 05 84

Union des Audax Français 06 73 82 57 99 - USCORG 01 40 92 12 99_

Ouverts sous conditions

ASC BNP Paribas - ACL Natixis - AS Messine Paris- AP BNF -
 RAMM Paris Chabrol - CE Banque CIC - AS SOLVAY France -
 ECP Groupe de Paris des Centraliens - Le Club des Amis
 Caisse des Dépôts USAC IDF - RJIF - ADR BNP délégation Paris IDF -
 Relais Malakoff Médéric de Paris-Juge.



Demander le programme

des prochaines **Panamées®** ou randonnées citadines (1)

Gratuit, sans inscription, ouvert à tous ! Le 3eme jeudi uniquement.

**Barbara
Tout simplement**

Jeudi 18 septembre 2014

Départ 19h métro Brochant

Arrivée 22h Place du Châtelet

Jeudi 16 octobre 2014

Départ 19h de La Poste du Louvre

En toutes lettres

Infos : www.rando-paris.org



Partagez la randonnée : essayez une Panamée®

(1) 7,5km de 19 à 22h organisée par les bénévoles du comité de Paris : les randopanameurs !.