



Patrick
06 72 04 24 55



Sortie journée dimanche 10 juin 2018 Arpajonnais

Nous participerons à cette 8^{ème} journée de la randonnée pédestre organisée par l'office de tourisme d'Arpajon (flyer en pièce jointe), en autonomie (on ne s'inscrit pas pour le pique-nique en commun, on le tirera du sac en cours de route, et on ne sera pas rentrés pour l'apéritif annoncé)

RDV 8h marché Paray, ou 8h30 sur place, salle polyvalente F. Leblond - Ruelle du Parc à Leuville/Orge

• accès au parking par le « Chemin Royal »

GPS approximatifs (pas de n°) : Ruelle du Parc 48.6161323 2.2635952 ou Chemin Royal 48.617592 2.260175. Prévenir Patrick avant si vous allez directement sur place (itinéraire libre)

Parcours

Pour ce type de sortie, on ne fait pas de reconnaissance préalable, le parcours étant préparé et en principe balisé par l'organisateur

On fera la boucle de 18 km, à priori plutôt facile et à peu près plat, voir en PJ la carte prévisionnelle fournie, des modifications peuvent être faites par l'organisation

Rappels environnement et sécurité

Respectez la nature et les propriétés privées, restez dans les chemins, **ne laissez aucune trace de votre passage**
Suivez les consignes de l'animateur, ne partez pas devant lui, et **gardez toujours en vue la personne qui vous précède**

Sur route, utilisez les trottoirs ou bas-côtés s'ils sont praticables, sinon **on marche à gauche en file indienne**, et on respecte le code de la route

Au croisement d'une **voie carrossable**, **se regrouper et traverser en ligne** sur instruction de l'animateur

Si vous avez besoin de vous arrêter, prévenez le serre-file ou l'animateur, et **laissez votre sac bien en vue au bord du chemin**

Pensez à boire et à vous restaurer régulièrement

Informez l'animateur si vous êtes susceptible d'avoir un problème de santé particulier