

16-18 juillet 2010

Tour de la Gummfluh

Randonnée accompagnée



Trois jours de randonnée autour de la Gummfluh, dans la plus grande réserve naturelle de Suisse Romande (La Pierreuse), entre émerveillement, silence, marche, découvertes, vie en cabane, ...

Trois jours de randonnée à la découverte de soi-même, de sa propre réserve naturelle, du précieux en soi...

Pour de bons marcheurs, aimant gravir des cols et des sommets, ayant le pied sûr (pierriers entre autres), capables de porter les affaires pour 3 jours dans leur sac à dos...

Liste matériel

Indispensable

- ☐ Chaussures de randonnée montante (au-dessus de la cheville), bonne semelle profilée (type Vibram ou similaire)
- ☐ Sac à dos permettant de mettre toutes ses affaires dedans, confortable, bien adapté à sa taille/morphologie, maximum 30 litres, avec un sursac (protection contre la pluie) ou un sac poubelle, en gardant un peu de place pour le matériel commun (nourriture)
- ☐ Sac à viande ou housse de duvet (! sac de couchage pas nécessaire, couvertures à la cabane !)
- ☐ Habits de randonnée (pantalon et t-shirt léger en polyester ou fibres synthétiques, chaussettes de randonnée, sous-vêtements)
- ☐ Veste coupe-vent, avec capuchon, tissu imperméable genre Gore-Tex
- ☐ Veste ou jaquette polaire (habit chaud)
- ☐ Casquette, chapeau ou couvre-chef
- ☐ Lunettes solaires
- ☐ Crème solaire, indice minimum 30
- ☐ Habits de rechange (chaussettes et t-shirt)
- ☐ Vêtements pour dormir (pyjama ou training)
- ☐ Petite pharmacie, médicaments personnels
- ☐ Affaires de toilette (brosse à dents, dentifrice, déo, lingettes humides ou petit linge et lavette, boules quies, ! il n'y a pas de douches !)
- ☐ Gourde/Thermos (minimum 1 litre), remplie de thé, d'eau ou de sirop (boissons sucrées bienvenue !)

- ☐ Pique-nique 2 repas de midi, sachets de thé et sucre (pour boisson 2^{ème} jour)
- ☐ Lampe de poche ou lampe frontale (! piles neuves !)
- ☐ Argent de poche, pièce d'identité

Facultatif

- ☐ Couteau suisse
- ☐ Jumelles
- ☐ Bâtons télescopiques
- ☐ Appareil photo
- ☐ De quoi écrire....

Conditions générales

La randonnée a lieu par tous les temps. L'accompagnateur se réserve le droit de changer d'itinéraire voire de région selon les conditions météo et le groupe.

Le prix est à verser intégralement avant la randonnée sur le compte bancaire suivant : *Banque Raiffeisen Moléson, Rue de l'Ancien Comté 33, 1635 La Tour de Trême - En faveur de Stéphane Currat, Au Village 54, 1646 Echarlens - IBAN CH58 8012 9000 0057 6056 9 - CB 80129 - CCP 17-237-8.*

Le client doit annoncer à l'accompagnateur, avant la randonnée, d'éventuels problèmes de santé (allergies, diabète, problèmes cardiaques, ...). Il est également tenu de prendre avec lui les médicaments courants et d'urgence nécessaires.