

Journée en Chartreuse

Week-ends Octobre 2021

<https://gregoiredelannoy.fr/chartreuse.html>

Samedi ou Dimanche, selon réservation

Rendez-vous à **8h30** : Parking du Habert, La Ruchère, Saint Christophe sur Guiers (38380)

<https://goo.gl/maps/X1Bv8b3NLaUe5zK97>

Départ pour une randonnée pédestre à la journée.

Exemples d'itinéraires : Petit Som, Grand Som, Habert de Bovinant, Col du Frêt, ...

Selon l'itinéraire choisi, nous marcherons entre 8 et 12km, avec 600 à 1000m de dénivelé positif.
Nous passerons donc de 4 à 6h en mouvement

Le pique-nique et un en-cas sont fournis, prévoir de la place dans votre sac pour les emporter depuis le parking.

En cas **d'allergie** ou **d'intolérance**, me prévenir impérativement.

Conditions :

- Les itinéraires sont donnés à titre indicatifs et peuvent évoluer selon les conditions et le groupe.
- Encadrement : Grégoire Delannoy – Accompagnateur en Montagne, stagiaire.
Enregistrement d'éducateur sportif : ED000000444645 à la DSDEN Savoie.
Contact : 06.80.53.81.26 , amm@gregoiredelannoy.fr , <https://gregoiredelannoy.fr>

Équipement

- Chaussures à semelles crantées, adaptées à la randonnée. Le plus étanche possible.
- Sac à dos 20L minimum
- Gourde ou bouteille 1,5L minimum
- Bâtons de randonnée
- Chapeau ou casquette
- Lunettes de soleil
- Bonnet
- Gants
- Veste imperméable
Type gore-tex ou K-way ; éviter les gros blousons de ski
- Pantalon de randonnée
- Pull-over chaud (polaire)
- T-shirt ou sous couche technique
- Pochette étanche, ou sac plastique pour ranger téléphone et papiers
- Pharmacie personnelle
 - *Médicaments habituels*
 - *Bande adhésive (pour les ampoules)*
 - *Paracétamol ou aspirine*

Difficultés

Le cheminement s'effectue dans un environnement soumis aux aléas climatiques et liés à l'exploitation, notamment forestière. La majeure partie de la journée s'effectue sur sentiers balisés. Néanmoins, nous sommes amenés à franchir des pentes plus ou moins raides et les appuis peuvent être glissants.

Tarif

Pour l'encadrement et le pique-nique : **40€ par personne**

Le tarif ne comprend pas :

L'assurance personnelle Annulation, Rapatriement ou Assistance

L'usage des véhicules personnels pour se rendre aux départs des randonnées

Réservation

Dates à convenir, par téléphone au 06.80.53.81.26 ou par mail : amm@gregoiredelannoy.fr