



BAN ROUGE et CRÊT DU MIDI



Date : Samedi 22 juin	Départ : Notre Dame de Bellecombe (73)
Massif : Beaufortain	Distance : environ 15 km
Dénivelé D+ environ 800 m	Niveau : 2
Durée 6 h de marche effective	Alt maxi : 1983 m

Accompagnateur : Catherine GARDVAUD 06 15 35 47 29 mail : cath.gardavaud@gmail.com

Descriptif : Envie de prendre de la hauteur ? Venez profiter d'une vue à 360° sur les plus belles cimes du Mont-Blanc et des Aravis ! Randonnée douceur entre forêt, alpages, myrtilliers et crêtes du Val d'Arly, un vrai ressourcement !

Lieu de rendez-vous : 7h30 au parking de l'Arcadium à Annecy / 8h00 à l'Hermitage à Thônes

Participation aux frais de covoiturage à remettre au conducteur : 11,8€/personne depuis Annecy / 7,50€/personne depuis Thônes

Équipement :

- Chaussures de randonnée à semelles crantées
- Bâtons de marche
- Protection solaire : casquettes, lunettes, crème
- Protection pluie et vent : Veste imperméable et coupe-vent
- Protection contre le froid : couches chaudes, bonnet /cache-cou, gants fins, pantalon adapté
- Réserve d'eau 1,5 litres, Pique-nique, Réserve personnelle de nourriture (fruits secs, barres de céréales)

Recommandations médicales : Chacun de vous devra prévoir ses effets personnels en cas de traitement médical en cours (ventoline, allergies etc)

Itinéraire à titre indicatif susceptible de modifications selon les conditions météorologiques, l'état des sentiers ou l'état physique d'un membre du groupe, etc