



Anancy Rando Nature



RAQUETTE COOL JOURNÉE

LUNDI 16
DÉCEMBRE



Roche Parstire Massif du Beaufortain

Où allons-nous ?

Roche Parstire est un sommet très facile entre le Lac de St Guérin et le Lac de Roselend, au coeur des alpages du Beaufortain.

Vous allez aimer cette rando pour :

- Son rythme cool.
- Les alpages ensoleillés du Beaufortain.
- Le panorama de la Vanoise au Mt Blanc et les lacs du Beaufortain.

Itinéraire :

Du Col des Prés, nous montons par la large croupe jusqu'aux Grands Plans. Nous poursuivons plein Sud pour atteindre le sommet de Roche Parstire. Nous profitons de ce superbe panorama au dessus du Lac de Roselend pour pique-niquer. Après une bonne pose, nous attaquons la descente pour récupérer la piste que nous suivons jusqu'au Col des Prés.

Infos & inscription : Par SMS, whatsapp ou mail, avant 18h00, le dimanche 15 décembre
J Jacques HOMASSEL - 06 26 07 19 62 - jj.homassel@gmail.com

- **Tarif journée :** 30 € / pers.
- **Tarif adhérents :** 25 € / pers.
- **Tarif autre :** selon votre carte.

Ce programme peut être modifié à tout moment par le professionnel encadrant notamment en fonction des conditions climatiques, des aptitudes physiques et techniques des participants ou tout autre événement inattendu. En dernier ressort, il reste seul juge du programme.



Anecy Rando Nature

RENDEZ-VOUS

Afin de faciliter nos déplacements, je vous propose de covoiturer au départ d'Annecy.

Vous avez également la possibilité de nous retrouver sur la route, où directement au départ de la randonnée.

- Départ : 8h00. Parking du Petit Port Annecy le Vieux. Pour un autre rendez-vous, contactez moi.
- Retour : Vers 18h00 à Annecy.

ENCADREMENT

Jean-Jacques HOMASSEL

Diplôme d'état d'Accompagnateur En Montagne.

Tél : 06 26 07 19 62

Mail : jj.homassel@gmail.com

IVEAU PHYSIQUE

Le rythme de marche est « cool », environ 250 à 350 mètres de dénivelé / heure.

NIVEAU TECHNIQUE

Pas de difficulté particulière. Les itinéraires se déroulent sur des terrains adaptés à la raquette à neige.

DEPLACEMENT

- Dans un but économique et écologique, les déplacements se font en covoiturage au départ d'Annecy.
- Chaque participant indemnise le conducteur qui aura pris sa voiture à hauteur de 0,10 € / km / pers.
- Itinéraire : Annecy > Chamonix > Argentière > Trélechamps.
- Budget covoiturage au départ d'Annecy est de 25 €/personne (comprend carburant et péages). Pour un autre rendez-vous sur le trajet, veuillez me contacter.

ÉQUIPEMENT ET MATÉRIEL INDIVIDUEL À PRÉVOIR

Les vêtements

Le buste

- Veste imperméable de type Goretex
- Doudoune ou polaire épaisse.
- Polaire fine.
- Tee-shirt type Odlo ou Ice Breaker.

Jambes :

- Pantalon de montagne pour l'hiver.

Divers :

- Gants (2 paires)
- Chaussettes.
- Bonnet.
- Casquette ou foulard.

Matériels

- Un vrai Sac à dos de montagne, d'environ de 30 litres.
- Bâtons télescopiques ou pliables en bon état.
- Chaussures de trekking (imperméables - Déjà rodées - En bon état).
- Raquettes à neige.
- Sécurité : DVA (DéTECTeur de Victime en Avalanche), pelle, sonde.

Divers

- Lampe frontale avec piles neuves.
- Lunettes de montagne.
- Gourde et / ou thermos pour avoir entre 1 et 1.5 litre de boisson.
- Crème solaire et stick labial.
- Pique-nique
- Pharmacie avec au minimum : Paracétamol, ibuprofènes, traitement ampoules, pansements, médicaments personnels.