



Le Plan de la fenêtre et refuge des Prés Dimanche 30 mars 2025



Un must de la raquette

Date : Dimanche 30 mars 2025	Départ : Notre Dame de la Gorge
Massif : Les Contamines Mt Joie	Distance : 12 km
Dénivelé D+ 900 m	 Niveau :3
Durée : 5h	Alt maxi : 2080 m

Accompagnateur : Laurent Dollet 06 81 94 19 36 dolletleroclaur74@orange.fr

Descriptif : Le départ s'effectue au pied de la jolie chapelle baroque, l'itinéraire emprunte une ancienne voie romaine qui nous permet de prendre de l'altitude. Je vous propose de monter par le bois de la Rollaz pour atteindre les prés de puis passer sous les cols de la fenêtre et de la cicle. Le spot est idéal pour le pique-nique. Une petite descente nous conduira au magnifique refuge des prés situé à 1937 m. Après le café ou le thé le moment du retour sera venu par un itinéraire de toute beauté

Lieu de RDV : **(Attention au changement d'heure)**

- **RDV 1** : 7h30 Parking des Sports (Arcadium) ou **RDV 1** : 7h15 Hermitage à Thônes
RDV2 8h Parking magasin B1 ST Pierre en Faucigny

Participation aux frais de covoiturage Ancecy – St Pierre en Faucigny 8€ Saint Pierre en faucigny Notre dame de la Gorge 12 € depuis Thônes 15 €

Equipement et recommandations médicales :

- Raquettes, guêtres, (DVA, pelle, sonde si vous disposez de cet équipement)
- Chaussures de randonnée hivernales, montantes et étanches / Pantalon d'hiver
- Bâtons de marche avec rondelles hiver / Bonnet, gants, cache cou, casquette ou chapeau
- Sac à dos 20 l environ / Réserve d'eau 1.5 litre minimum/ lunettes et crème solaire
- Réserve personnelle de nourriture / Veste hivernale (doudoune et/ou type Gore-Tex)
- Prévoir ses effets personnels en cas de traitement médical en cours (ventoline, allergies etc.)