

Nouveauté 2021!! Rando en raquettes N°1



Carré rouge, point de rdv

Date: Samedi 30 janvier, 2021

Délai d'inscription : Dimanche 24 janvier 2021 20 :00

Lieu: À La Sagne (terrain de Foot), Ste Croix. (voir photo ci-dessus)

Heure de rdv: 7h00 au parking du chat (en co-voiturage) 8h30 sur place (trajet env 1h30

depuis Meinier)

Heure de retour estimée: entre 15h00 et 16h00 au point de départ (terrain de foot)

Nombre de participants: max.12 participants, min. 4 participants (à partir de 16 ans).

Prix membre: CHF 35.- (+ frais de déplacement) (priorité aux membres)

Prix non membre: CHF 105.-

Raquettes: location de raquettes possible pour CHF 10.- à préciser lors de

l'inscription

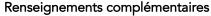
Encadrement : Les sorties de randonnée du SCCM sont encadrées par des accompagnateurs en montagne UIMLA de la société Helyum Guides. Pour plus d'info, voir site internet : https://helyum.ch/

Programme: Nous allons marcher au début tous ensemble pendant une heure, et en fonction d niveau des participants, nous pourrons proposer 2 options d'itinéraires (c.f. rando 1 ou rando 2). Vers midi, nous trouverons un coin sympa pour manger

Rando 1: 9km et 430m de montée et descente. (env. 4h/5h de marche)

Rando 2: 11 km et 550m de montée et descente. (env. 4h/5h de marche)

Comme pré-requis, il vous faudra juste être en bonne condition physique. La marche en raquettes peut être plus « difficile » qu'imaginée, elle est déconseillée pour les personnes ayant des soucis aux chevilles (entorses mal guéries) ou des problèmes de genoux/hanches (surtout pour les descentes dans une neige dure).



Veronica Pinna Rodriguez, administration SCCM, CP 18, 1252 Meinier v.pinna@sccm.ch





Matériel à prendre :

- Bonnet, lunettes soleil,
- gants
- T-shirt manche longue- Polaire/Pull-
- Veste chaude (duvet ou synthétique) Veste étanche
- Pantalon étanche (pantalon shofshell, ou gore tex.
- Chaussettes chaudes
- Chaussures étanches (pas de moon boots!!)
- Pique-nique
- Thermos ou gourde, minimum un litre!
- Bâtons de marche ou de ski avec rondelles hiver
- Sac à dos confortable pour la marche (le sac à dos doit être prêt)