



Informations rando raquettes



@ARNAUDRANDO.CH

Bonjour, et félicitation pour ton inscription à la prochaine activité randonnée !

Merci de suivre cette liste afin de te préparer au mieux à la sortie. Nous passerons la journée dehors dans la neige, et il peut faire froid. L'accompagnateur peut, mais ne souhaite pas, devoir refuser une personne mal équipée pour des raisons de sécurité.

Bonne préparation !

Résumé de l'activité

Sera communiqué par e-mail quelques jours avant la rando.

Matériel

Habillement

- ☐ Raquettes à neige
- ☐ Bâtons
- ☐ Chaussures de marche montantes
- ☐ Chaussettes adéquates
- ☐ Collant
- ☐ Pantalon chaud (ski)
- ☐ T-shirt de sport
- ☐ Polaire ou pull chaud
- ☐ Veste chaude et imperméable (ski)
- ☐ Bonnet
- ☐ Lunettes de soleil
- ☐ Gants chauds
- ☐ Écharpe ou Buff

Sac à dos

- ☐ Thermos et/ou gourde (1L de boisson)
- ☐ Pic-nic pour le repas de midi
- ☐ 1 paire de chaussettes de rechange
- ☐ 1 T-shirt de rechange
- ☐ Doudoune ou pull à enfiler à la pause
- ☐ Crème solaire et labello
- ☐ Pharmacie/ médicaments personnels
- ☐ Argent liquide (buvette)



Rendez-vous

À 8h00 sur le Parking du **Restaurant Colibri**

Rte de la Lanche 18
1897 Le Bouveret

Boulangerie « **l'éclair de pâtisserie** »
Juste en face pour le pic nic





Chiens : l'annoncer SVP !

- ☐ **Admis en laisse sur cette randonnée, à certaines conditions**
- ☐ Pas possible cette fois, à cause des chiens de protection de troupeau

Matériel indispensable pour chiens en hiver

- ☐ Laisse à enrouleur
- ☐ sacs à crottes
- ☐ Gamelle et eau
- ☐ Nourriture pour chien
- ☐ Evt. bâche légère ou drap
- ☐ Vaseline (la neige est abrasive pour les coussinets)
- ☐ **Je respecte la faune en gardant mon chien en laisse en forêt et partout où cela est nécessaire et obligatoire**
- ☐ **Je suis maître de mon chien, si bien qu'il ne perturbera ni la faune, ni le bon déroulement de la journée, ni ne compromet ma liberté de mouvement**



Divers

Allergies alimentaires - le communiquer svp

Assurance sauvetage et accident – est l'affaire des participants

Annulation – consultez les conditions générales sur www.arnaudrando.ch/cg

Je me réjouis de partager ce moment avec vous, à très vite,

Arnaud

079 393 70 02

