



BUREAU MONTAGNE REUNION - RANDO 'QUOTIDIENNE'

BELOUVE & LE TROU DE FER

www.bmr.re

Le guide responsable de la sortie vous appellera la veille de votre randonnée après 18h pour confirmer la sortie et l'organisation (heure et lieu de rdv). Merci de vérifier que nous disposons d'un numéro de téléphone valide pour vous contacter.

Au besoin, **contactez nous** : contact@bmr.re / 02 62 66 83 65

Informations soumises à modifications selon les conditions de terrain.

Heure de RDV : 7h30

Lieux de RDV : parking du gîte de Bélouve.

Heure de retour : 13h00



Temps de marche
5 h



Dénivelé
150 + / 150 -



Distance
8 KM



Altitude
max 1500 m
min 1400 m



Accessible
Intermédiaire
Confirmé
Expert

MATERIEL :

Sur soi :

- Un sac à dos confortable, environ 20L
- Des vêtements confortables pour marcher (t shirt de préférence non-coton)
- Des bonnes chaussettes
- Des chaussures crantées, fermées, de préférence légères
- De quoi se protéger du soleil (chapeau, lunettes, crème, foulard...)

Dans le sac :

- 2l d'eau minimum
- Un Pique-Nique
- Quelques snacks énergétiques (barres...)
- Un vêtement imperméable
- Un vêtement chaud et sec (sweat, polaire)
- Traitements médicaux personnels si nécessaires.

Si saison froide en altitude :

- Bonnet
- Gants

Pour le confort, de quoi se changer / sécher à l'arrivée.

- Savates,
- T shirt,
- Short,
- Serviette...

INFOS :

L'itinéraire, en forêt, peut être boueux. Prévoir chaussures en conséquences.

L'humidité peut être forte, prévoir vêtement de pluie.

Une condition physique correcte est nécessaire pour effectuer cette randonnée.