

***Parcours ski de rando  
Raid santé  
19 et 20 mars 2016***

**Samedi 19 mars** : Ski de randonnée sur le secteur des Camporells

**Dimanche 20 mars** : Course de ski alpin sur la station de ski de Font-Romeu Pyrénées 2000

**Samedi 19 mars**: Ski de randonnée sur le secteur des Camporells

- ✓ **Rendez vous à 8h30 au pied des pistes de la station de Formiguères** pour les 2 parcours (30 minutes en voiture de la résidence la Pradeilla).
- ✓ Vérification du matériel\*.

**\* Matériel obligatoire :**

- x Ski de randonnée en bon état + peaux + couteaux
- x Possibilité de faire la course en télémark ou split-board.
- x Chaussures de ski de randonnée
- x Bâtons
- x Sac à dos
- x Pelle, DVA, Sonde,
- x Casque
- x Gore tex, et veste chaude type doudoune, polaire.
- x Gants
- x Lunettes ou masque

Il est possible de louer du matériel sur nos magasins partenaires :  
Sport 2000 FONT-ROMEU (présent lors du pot d'accueil du vendredi soir , le matériel réservé via le bulletin d'inscription sera disponible )  
*Une remise sera effectuée sur présentation du bon d'inscription.*

✓ **Départ 9h30 en haut de la station** (En haut du dernier télésiège) :

**1- Parcours « Amateur » ( 600m de dénivelé) :**

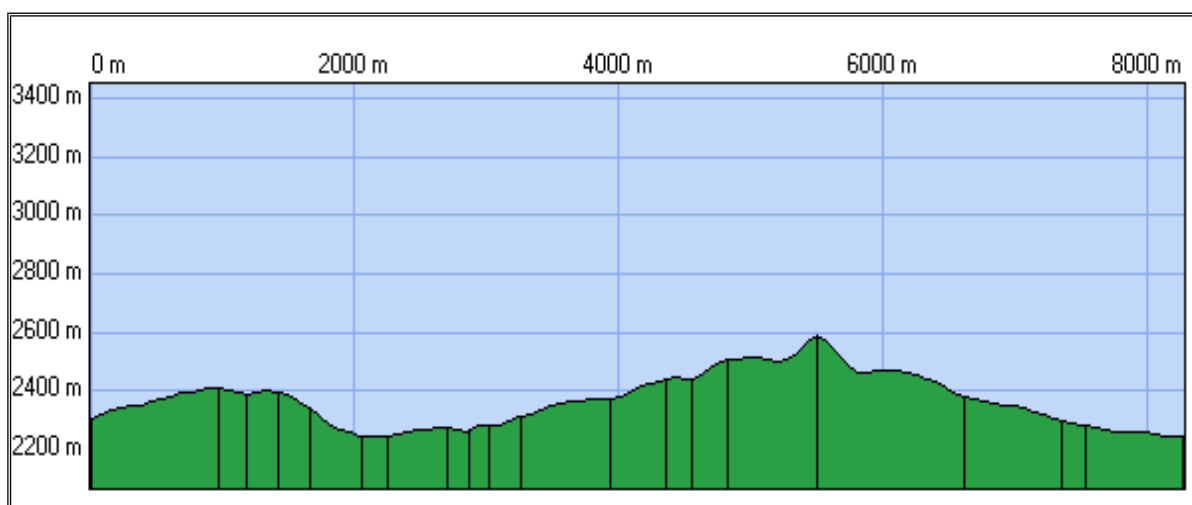
- Départ du haut de la station de ski de Formiguères 2300m
- Sommet du Mortiers
- Arrivée Refuge des Camporells. 2140m
- Dénivelé négatif :600m
- Dénivelé positif : 545m
- Distance réelle : 9km
- Temps approximatif : 3h

L'arrivée se fait au niveau du refuge des Camporells, une bonne grillade catalane vous attend.

**Attention :**

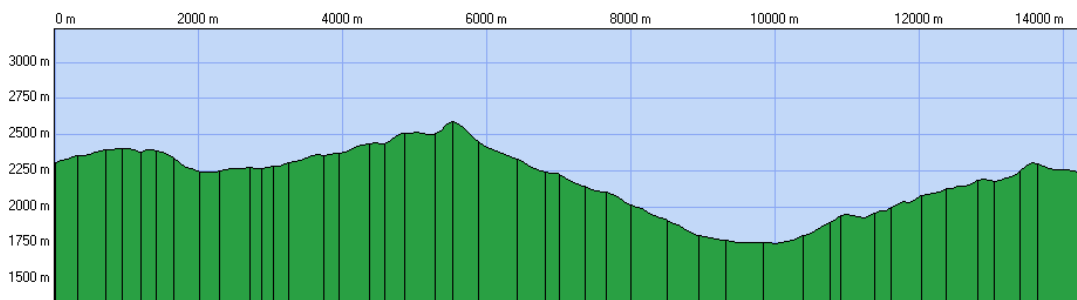
**Garder un peu de forces pour rentrer sur la station.**

**200m de dénivelé, environ 30 minutes.**



## **2- Parcours « Sportif » ( 1200m de dénivelé ):**

- ➔ Départ du haut de la station de ski de Formiguères
- ➔ Sommet du Mortiers
- ➔ Descente dans la vallée du Galbe.
- ➔ Arrivée refuge des Camporells



- ➔ Dénivelé négatif : 1200m
- ➔ Dénivelé positif : 1150m
- ➔ Distance réelle : 15km
- ➔ Temps approximatif : 5h

### **Attention :**

**Garder un peu de forces pour rentrer sur la station.  
200m de dénivelé, environ 30 minutes.**

### **Avertissement :**

En cas de mauvaise météo l'itinéraire ski de randonnée sera modifiée.

### **Inscriptions :**

**La confirmation du parcours et des équipes se fera le vendredi 18 au soir lors du pot d'accueil**

100 participants maximum

Sur internet : [www.guide-des-pyrenees-catalanes.com](http://www.guide-des-pyrenees-catalanes.com)

Mail : [guillaume@guide-des-pyrenees-catalanes.com](mailto:guillaume@guide-des-pyrenees-catalanes.com)

Téléphone : 06.22.40.81.61