



«maché sé plézi épi Gwad'Anba Bwa»

**DIMANCHE 7 juin 2016**

**TRACE DU GROS MORNE  
(Littoral de Deshaies)**

- Rendez-vous devant le cimetière de DESHAIES (Entrée Nord ) à..... **7 heures 15**
- Départ de la randonnée à ..... **7 heures 30**  
(soyons à l'heure ..... respectons nos camarades !).
- Niveau de la marche ( difficultés moyennes / niveau 2+++)
- Durée : 2 heures / 2 heures 30
- Arrivée et baignade à la plage de **GRANDE ANSE**
- Description de l'itinéraire : après la montée du cimetière, nous voilà partis pour une ascension jusqu'au sommet du **Gros Morne** (soit + de 200 mètres d'altitude) une fois tout en haut nous entamerons la descente vers la plage de **Grand-Anse**. C'est une randonnée agréable qui longe le bord de mer et nous permet une fois de plus d'apprécier la beauté et la diversité du paysage.

**COTATION DU NIVEAU DE DIFFICULTE DE LA MARCHE**

0 – facile 1 – petites difficultés 2 – difficultés moyennes 3 – bons marcheurs  
4 – sportif 5 – difficile 6 – très difficile

Les « + » derrière un chiffre corsent le niveau de difficulté sans pour cela le mettre au niveau supérieur  
exemple : 2 ++ difficultés moyennes... personne avertie

Equipement : bonnes chaussures (randonnée ou basket) / petit sac à dos / vêtement de pluie / vêtements et chaussures de rechange / bâton de marche / maillot de bain.....

Ravitaillement : eau / sucre ou boisson sucrée / fruits secs / aliments énergétiques

Quelques petits conseils : bien dormir la veille  
bien manger le matin avant la marche  
couper les ongles des pieds quelques jours avant

**Participation : 6 € (adhérent) 9 € (non adhérent)**

☺ Mini kwi ou autre contenant écolo fortement souhaité ☺

**Réservations Obligatoires le vendredi 5 juin à midi au plus tard:**

**Tél.: 06.90.75.07.57 et 06 90 50 07 30**

**Courriel : gwad.anbabwa2@yahoo.com**