



BUREAU MONTAGNE REUNION - RANDO 'QUOTIDIENNE'

MAFATE - CAYENNE

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 : 6h30, 7h30 ou 8h30

Lieux de RDV : parking 4x4 de la rivière des galets.

Heure de retour : 15h30, 16h30 ou 17h30



Temps de marche
6 h



Dénivelé
500 + / 500 -



Distance
10 KM



Altitude
max 500 m
min 250 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 passe en partie par la rivière, et impose de marcher dans l'eau. Hauteur d'eau sous les genoux. Prévoir chaussures en conséquences.

La prestation n'inclut pas le paiement du transport taxi. À régler séparément au chauffeur.

Une condition physique correcte est nécessaire pour effectuer cette randonnée.