

AVEC FONT-ROMEUE PYRÉNÉES 2000

PARTEZ À LA DÉCOUVERTE DU SKI DE RANDONNÉE

Bienvenue au départ de la piste **GOODFIT**

Distance : 2,71 km

Dénivelé : D+150 m

Altitude Départ : 1 940 m

Altitude Arrivée : 2 127 m

Niveau : Facile

Temps estimé :

40 min **EXPERT** • 1h00 **DÉBUTANT**

Horaire : de 9h à 17h

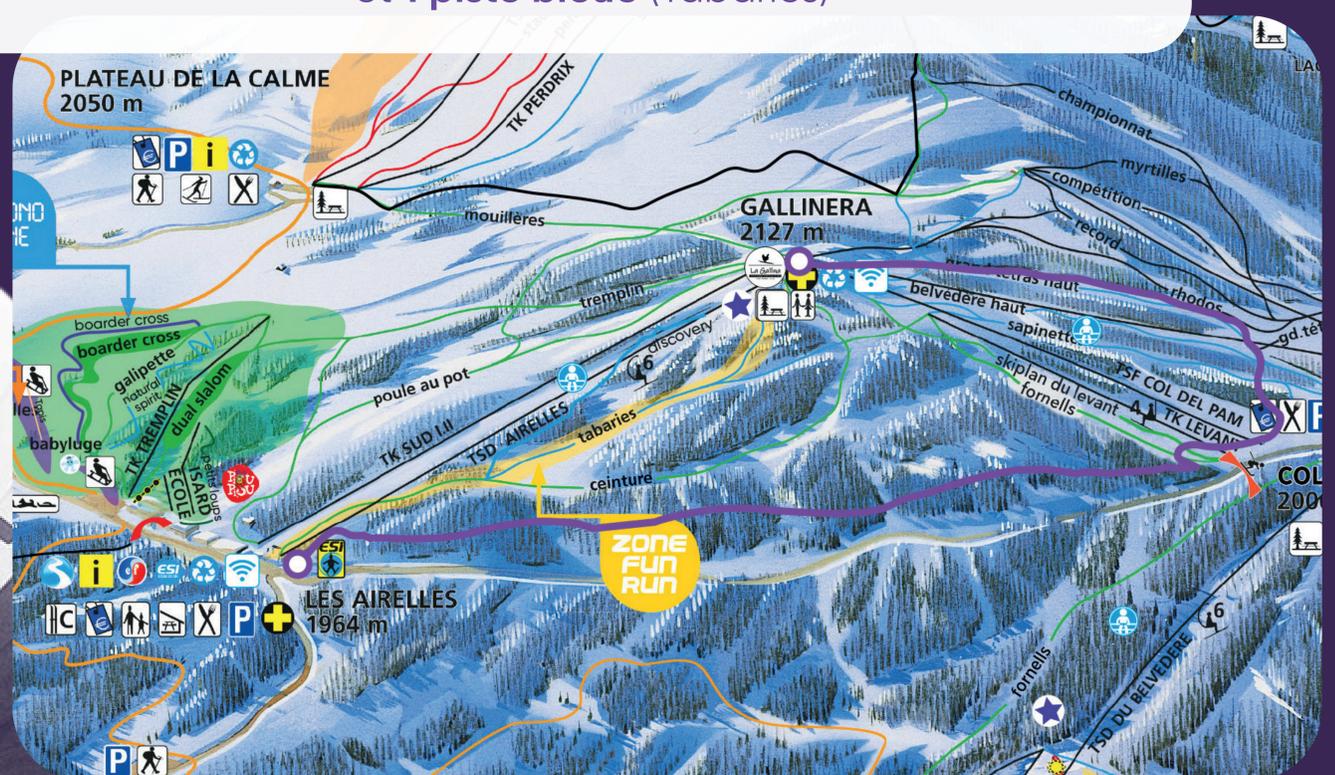
Descente :

2 pistes vertes (Poule au Pot et Ceinture)
et **1 piste bleue** (Tabaries)



Pour votre sécurité

il est interdit de descendre une piste de ski alpin fermée



CHECK DE VOTRE SAC SI VOUS REJOIGNEZ LES GRANDS ESPACES

- Pelle
- Sonde - DVA
(vérifiez la batterie elle doit être chargée à 100%)
- 1 paire de crampons
- 1 piolet de 50cm max
- 1 baudrier
- 1 corde
- 1 trousse de secours
- Des lunettes cat.3/4
- 1 masque
- 1 casque
- Gants & moufles
- Des vêtements adaptés



RÈGLES DE SÉCURITÉ

- Suivre le balisage approprié du sentier concerné.
- Lors des croisements de pistes, priorité aux skieurs en amont.
- Lorsque l'itinéraire emprunte obligatoirement une piste de ski alpin à contre-sens, votre vigilance doit être optimale de manière à respecter la sécurité de tous les usagers.
 - En cas de questions vous pouvez vous renseigner auprès des pisteurs secouristes.
 - En cas d'accident, entre 9h00 et 17h00, composez le **04 68 30 60 61**.
 - En dehors de ces horaires composez le **112**.

Pour votre sécurité, il est interdit de circuler sur une piste fermée.

Des dameuses travaillent toute la nuit, souvent avec des câbles peu ou pas visibles et pouvant fouetter subitement, avec une amplitude supérieure à 30 mètres et une pression de 4 tonnes.



Gyrophare allumé = action de treuillage

Après fermeture du domaine skiable, seul l'itinéraire Night Fit sur le secteur de la Calme est autorisé pour la pratique du ski de randonnée, de 17h00 à 21h30.

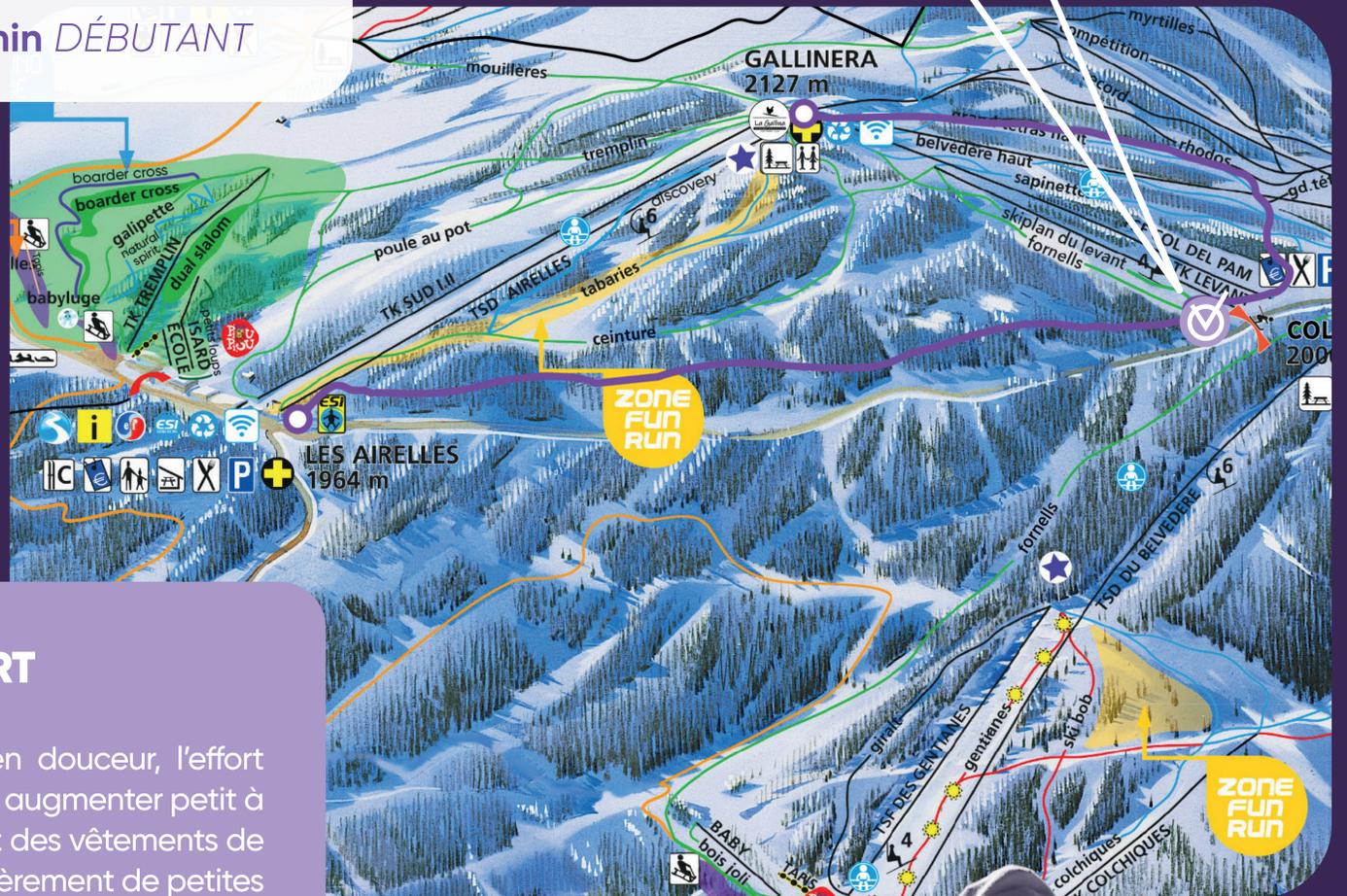


Voir vidéo sécurité/damage

Bienvenue au point intermédiaire de la piste **GOODFIT**

Distance restante : 1,2 km
Dénivelé restant : D+127 m
Altitude actuelle : 2 000 m
Altitude Arrivée : 2 127 m
Temps estimé :
20 min *EXPERT* • **40 min** *DÉBUTANT*

Ne lâchez rien, vous êtes à mi-chemin !



LE MOT DE L'EXPERT

Gestion de l'effort : Démarrer en douceur, l'effort doit être progressif, l'intensité doit augmenter petit à petit pour bien s'échauffer. Prenez des vêtements de rechange et pensez à boire régulièrement de petites quantités d'eau.

Matériels / Technique : Vérifier le bon réglage. Pour la montée faite glisser le ski en le laissant plaquer au sol tout en s'équilibrant sur les bâtons. La conversion ou virage en équerre est nécessaire pour monter en zigzag lorsque la pente devient trop importante. Utiliser vos bâtons pour garder l'équilibre. Pour votre sécurité, un entraînement préalable est nécessaire.



Arrivée Piste **GOODFIT**

Alt. 2 127m

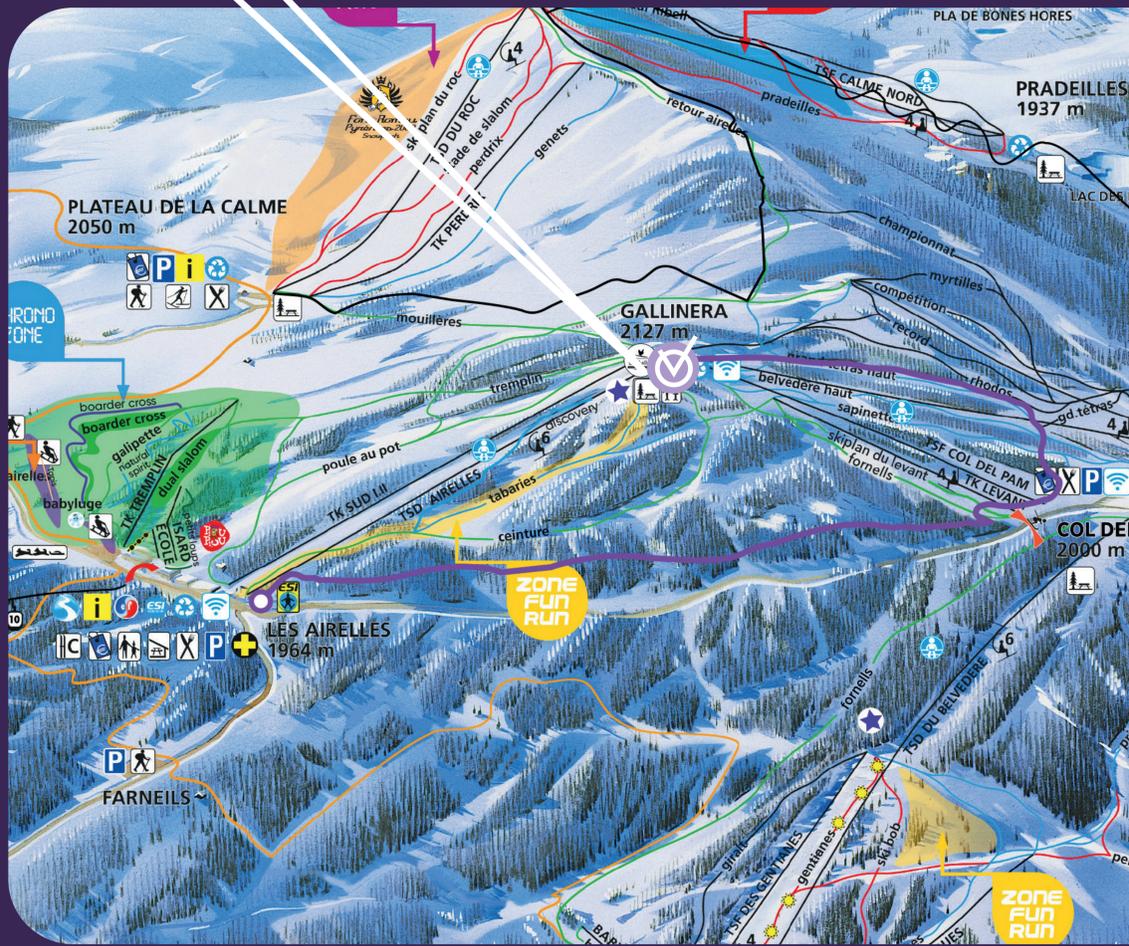
Admirez le panorama depuis la Gallinera.

Bravo, vous êtes arrivés !

POUR DESCENDRE :

Empruntez dans le sens de la descente les pistes de ski alpin ouvertes :

- Retour point de départ : **Piste vertes** (Poule au pot ou Ceinture)
- **Piste bleue** (Tabaries)



CONSEILS POUR LA DESCENTE

- Avant de descendre **vérifiez que votre matériel est en position descente.**
- Couvrez vous chaudement, il serait dommage d'attraper froid avant d'avoir découvert nos autres itinéraires