

Randonnées suggérées

Le sommet à partir du stationnement près du Pavillon Rose-Délina.

Durée de 3-4 heures, 8,4 km au total, niveau intermédiaire. À partir du poste d'accueil, vous empruntez le chemin forestier avec votre voiture sur 6 km jusqu'au petit stationnement à votre droite avant le Pavillon Rose-Délina. De là, vous empruntez le sentier # 1 (balises rouges) en direction du sommet du mont Gosford sur 4,2 km (600m de dénivelé). Le retour se fait sur le même sentier.

La boucle Cap-Frontière à partir du stationnement près du Pavillon Rose-Délina.

Durée d'environ 6 heures, 18 km au total. Sommet via sentier # 1. Poursuivre sur le sentier #1 derrière la tour d'observation. Arrivé au petit Gosford, vous avez le choix de passer par les plates-formes de camping # F (monter le Petit Gosford) ou contourner ce dernier par la petite vallée (peu de dénivellation). Rendez-vous par la suite à la frontière via le sentier #1 sur 1,8km et tourner à droite sur le sentier # 7 (balises bleues) qui longe la frontière. Surveillez le retour du sentier # 7 en forêt sur 3,7 km jusqu'au refuge Clearwater. Traversez le chemin Clearwater et reprenez le sentier # 7 sur 1,2 km en direction du sommet du mont Gosford. À l'intersection du sentier # 1, gardez votre gauche et effectuez votre retour en direction du Pavillon Rose-Délina.

Conseils pratiques et de sécurité

- ✓ Suivre toujours les balises bleues sur les sentiers # 6, # 7 et # 8 et les balises rouges sur le sentier #1;
- ✓ Choisissez votre itinéraire en fonction de votre condition physique et du temps dont vous disposez;
- ✓ Prévenez quelqu'un de votre destination et du moment de votre retour;
- ✓ Planifiez votre temps pour éviter la noirceur;
- ✓ Apportez suffisamment d'eau, de nourriture et du linge de rechange;
- ✓ Prévoir un temps de marche de 2km/h l'hiver et 3km/h l'été;
- ✓ Chaussez-vous de botte de marche résistante à l'eau
- ✓ Demeurez dans les sentiers balisés;
- ✓ Rapportez tous vos déchets;
- ✓ Respectez la propriété d'autrui;
- ✓ Portez un dossard réglementaire en saison de chasse;
- ✓ En camping sauvage, utilisez un réchaud pour cuisiner, les feux de bois sont interdits pour des raisons de sécurité et de conservation de l'environnement.

Orientez votre excursion

Source : Sûreté du Québec

Conseil pratiques : Pour une activité de plein air sécuritaire

- La sûreté du Québec est responsable de la recherche terrestre sur l'ensemble du territoire québécois. Plusieurs partenaires et de nombreuses organisations bénévoles participent avec elle dans l'application de ce mandat. Cet outil renferme quelques conseils qui vous aideront à planifier vos activités de plein air et vos excursions en toute sécurité.

Bonne randonnée !

Urgence : **911**

310-4141

*** 4141**

Si vous possédez un téléphone satellite, vous devez connaître le numéro d'urgence de la région où vous vous trouvez.

Avant de partir : Planifiez votre excursion

- Consultez la météo;
- Réappropriiez-vous vos techniques de lecture de cartes, boussole et GPS;
- Informez quelqu'un de votre itinéraire, du nombre de personnes qui vous accompagnent, de la durée de votre excursion et de la date de votre retour;
- **Quoi porter et apporter ?** Botte de randonnée solide, résistante à l'eau et appropriée à votre activité
- Vêtements résistants et confortables
- Eau et nourriture
- Carte et boussole ou GPS
- Trousse de premiers soins
- Trousse de survie contenant : insecticide, allumettes à l'épreuve de l'eau, sifflet, couverture de secours
- Couteau, lampe de poche
- Grand sac en plastique orange (peut servir d'abri, d'imperméable, de signalisation, et etc.)

Pendant votre excursion

-Si vous êtes en groupe, restez à la vue des autres et rassemblez ceux qui s'en éloignent trop. Il faut toujours marcher à la vitesse de la personne la plus lente car si une personne se sépare du groupe, elle est plus susceptible de s'égarer.

Si vous croyez vous être égaré

-Ne paniquez pas;

- Arrêtez de marcher quelques minutes et concentrez-vous sur les moyens de vous en sortir;
- Marquez votre position;
- Regardez autour de vous;
- Évaluez la situation

Lorsque vous réalisez que vous êtes perdu

- Envisagez de passer la nuit en forêt;
 - Pensez à vous construire un abri;
 - Restez sur place, rendez-vous visible et attendez les secours
- Habituellement, les gens qui continuent de marcher après s'être égarés s'éloignent des routes, des sentiers et des personnes qui les cherchent*

Si vous continuez de marcher ...

- Le danger de blessures augmente ;
- La fatigue s'installe;
- Le stress accroît votre incapacité de retrouver votre milieu connu.

Pour signaler votre présence.

- Sifflez faites du bruit;
- Faites un feu; la fumée vous aidera à vous repérer;
- Si vous avez un cellulaire, pensez à vous rendre à un sommet pour l'activer (un cellulaire en fonction peut être localisé par triangulation);
- L'hiver, dans une clairière, dessinez avec du sapinage des signaux qui peuvent être aperçus des airs.