

## Quelques conseils pour une randonnée agréable au Mont Gosford\*

### **1) Choisissez votre itinéraire en fonction de votre condition physique et du temps dont vous disposez;**

Basez-vous sur vos propres expériences. Prévoyez une première randonnée plus courte pour évaluer vos capacités. Vous avez peu d'expérience en longue randonnée en montagne? Évitez d'y aller seul.

Les circuits les plus empruntés au Mont Gosford sont de niveau difficile selon ces critères						
Parcours en bref	Numéro des sentiers	Longueur	Temps*	Type	Niveau	Dénivelé
Aller-retour de l'accueil au sommet	Aller: SF 1-6-8-1 Retour: SF 1-8-6-1	7,4 km Aller/retour 14,8km	5 heures	Linéaire	Difficile	700m/- 150m
Accueil au sommet avec retour en boucle	Aller: SF 1-6-8-1 Retour: SF 1	17,4 km	6 heures	Boucle	Difficile	825m/- 800m

\*Ces temps sont des moyennes. La durée peut varier de plus d'une heure selon des conditions variables dont: L'achalandage dans les jours précédents, la saison, les précipitations et aussi le vent. Sans compter le rythme d'une personne ou une autre qui varie beaucoup.

### **2) Prévenez quelqu'un de votre destination et du moment de votre retour;**

Avant de partir, faites savoir à quelqu'un où vous allez, quel itinéraire vous emprunterez et à quelle heure vous serez de retour et convenez d'un code de contact via SMS (ils exigent un signal moins fort qu'un appel).

### **3) Planifiez votre temps pour éviter la noirceur;**

Important : si votre randonnée comporte une portion nocturne ou risque de s'allonger et comporter une portion nocturne, il des précautions supplémentaires importantes à prendre. En particulier par nuit froide. Voir la seconde section pour la randonnée en hiver.

### **4) Apportez suffisamment d'eau et du linge de rechange;**

Peu importe la saison, il faut prévoir des vêtements adéquats. Les principes restent les mêmes; le secret est la superposition de couches de vêtement. Commencez avec une bonne couche de base, ajoutez une couche intermédiaire (selon les saisons), puis une enveloppe par-dessus.

Prévoyez une couche supplémentaire pour votre arrivée au sommet. La température moyenne de l'atmosphère diminue de 6,5 °C par 1 000 mètres. Et ça, c'est sans compter le facteur vent qui existe vraiment au sommet!

\*Source : Sentiers Frontaliers...

\*\*Source : Rando Québec