



Les randonnées bienveillantes!

La sympathique

Départ

Les marcheurs doivent se rendre l'Accueil de Charlevoix du Sentier des Caps pour 10h00 le samedi 10 septembre : 61 Chemin du Massif, Petite-Rivière-Saint-François, Québec GOA 2L0

Niveau de difficulté - Facile

De niveau facile, La sympathique est ouverte au grand public avec ou sans expérience de marche en montagne.

La première journée consiste en une marche de 14 km avec un dénivelé de 490 mètres de montée et 621 mètres de descente. Un marcheur débutant devrait pouvoir compléter cette journée en 4 heures maximum.

La deuxième journée est plus longue et plus abrupte avec 20 km à parcourir et un dénivelé de 1095 mètres de montée et 1297 mètres de descente. Un marcheur débutant devrait pouvoir compléter cette journée en 7 heures maximum. Nous vous encourageons donc à partir vers 8h le matin pour profiter de votre journée en toute tranquillité.

Accès à l'eau

Afin de parer à toutes éventualité, vous devez transporter une gourde (si possible 1L) et des pastilles de purificateur d'eau.

Bien que vous allez croiser de nombreux cours d'eau dans les sentiers, votre premier point d'eau identifié se trouve à 7,2 km de votre départ.

À votre arrivé au refuge du Cap-Salut, notre équipe vous accueillera avec de l'eau potable à profusion.

Lors de la 2e journée de marche, vous aurez accès à de l'eau aux refuges Anse-aux-Vache et Cap-Gribane (N'oubliez pas de la désinfecter).

Repas

La sympathique comprend le souper du samedi soir, le petite déjeuner du dimanche matin et le diner de dimanche midi.

Vous avez le choix entre des repas végétarien ou omnivore.

Type de bagages

Vous avez droit à un (1) bagage de 45 lbs maximum.

Pour faciliter le transport de vos bagages, nous vous demandons de mettre vos affaires dans des sacs à dos de type «Backpack» ou encore dans des sacs de type hockey.



Matériels et équipement

Nous proposons une liste non-exhaustive du matériel et de l'équipement qui devrait répondre à vos besoins principaux pendant votre aventure, mais nous vous invitons à personnaliser votre équipement en fonction de vos propres besoins. N'oubliez pas d'adapter votre équipement en fonction de la météo lors de l'événement.

Vêtements pour les marches

- Privilégier des vêtements longs (pantalon et chandail à manches longues) en polyester extensible (ou autre tissu synthétique) et légèrement imperméable, mais des vêtements de sport traditionnels (jogging, short, chandail en coton) seront aussi adaptés pour le niveau de difficulté des randonnées
- Bottes de randonnée deux œilletons maximum ou souliers de sport
- Casquette ou bandeau
- Bâtons de marche (optionnels)

Dans votre petit sac à dos (à porter pendant les marches)

- Gourde d'eau de 1 litre (ou deux litres suivant votre marche et la chaleur)
- Comprimés de purification d'eau
- Double des clés de votre voiture
- Téléphone cellulaire (avec le numéro de l'accueil du Sentier des Caps enregistré : 418-823-1117 et celui de l'organisateur de l'événement : 581-989-3519)
- Veste imperméable (pour vous réchauffer et vous protéger de la pluie)
- Collations
- Trousse de premier soin
- Lunette de soleil
- Anti-moustique
- Crème solaire
- Carte d'assurance maladie (Afin que les autorités soient en mesure de vous identifier s'il y a un problème)
- Un paquet de mouchoirs
- Effets personnels (ex. : médicaments, serviettes hygiéniques, etc.)
- Un sifflet et une couverture thermique (fournis par OCEAN)

Dans votre grand sac à dos (transporté par l'équipe des Sentier des Caps)

- Matelas de sol
- Oreiller
- Sac de couchage
- Lampe frontale ou lampe de poche
- Piles pour la lampe
- Vêtements chauds pour les soirées (ex. : coton ouaté)



- Pyjama
- Vêtements de rechange (inclus des vêtements de rechange pour la marche et des vêtements de rechange pour les soirées)
- Trousse de salle de bain (ex. : brosse à dents et dentifrice)
- Effets personnels (ex. : médicaments)
- Couteau multifonction
- Cordelette
- Des collations
- Couvertures (optionnelles)

Arrivée

Le dimanche 11 septembre, vous arriverez au stationnement P2 du Sentiers des Caps où votre voiture vous attendra. Une fois votre voiture récupérée, vous devez passer à l'accueil principal des Sentier des Caps pour reprendre vos bagages : 2 rue Leclerc, Saint-Tite-des-Caps, Québec G0A 4J0.