

Sentiers raquettes en Gruyère

Sécurité et recommandations

 **La Chia - La Berra - Intyamon - Jaun - Charmey**

Conditions et préparatifs

- Renseignez-vous sur les conditions météorologiques et ne partez que par beau temps. En montagne, le temps change très vite ! Soleil, chaleur, vent, pluie, brouillard, neige, froid... autant d'éléments à ne pas négliger.
- Attention au danger d'avalanches : restez sur les itinéraires balisés ouverts.
- Ne partez jamais seul.
- Avant de partir, indiquez l'itinéraire projeté et n'oubliez pas d'annoncer votre retour.
- Informez-vous sur l'itinéraire prévu sur www.la-gruyere.ch/raquettes
- Optez pour un itinéraire adapté à vos capacités physiques et techniques.
- Les temps de marche sont estimatifs

Équipez-vous correctement

- Portez des chaussures montantes robustes, hydrofuges, à semelles bien profilées; le port de guêtres vous préservera des intrusions de la neige.
- Avec du vent, la température ressentie peut être de 5°C à 10°C inférieure, mieux vaut prendre des vêtements superposables, ceci vous permet d'adapter votre protection au froid. N'oubliez pas bonnet, gants et lunettes de soleil.
- Dans votre sac, n'oubliez pas de quoi vous nourrir et pensez aux boissons chaudes.
- Il vous faudra aussi une trousse de premiers soins, une couverture de survie et un téléphone portable.

Plus d'informations sur
www.la-gruyere.ch/raquettes

Respectez les autres usagers

- Ne détériorez pas les clôtures et respectez les propriétés privées.
- Les pistes de fond sont réservées aux fondeurs-randonneurs, merci d'emprunter les sentiers adéquats.

En route

- Surveillez l'heure régulièrement. Faites de mi-tour à temps, évitez le surmenage.
- Restez sur les sentiers balisés et respectez les banderoles de sécurité.

Numéros utiles

Prévisions météo (Météo Suisse)

162 (CHF 0.50/appel + 0.50/min.)
depuis l'étranger +41 (0)848 800 162
www.meteosuisse.ch

Bulletin d'enneigement (Pays de Fribourg)

+41 (0)900 573 821 (CHF 1.49/min.)

Bulletin des avalanches (SLF Davos)

187 (CHF 0.50/appel + 0.50/min.)
depuis l'étranger +41 (0)848 800 187
www.slf.ch

Appels d'urgence (gratuits)

Police 117
Pompiers 118
Ambulance 144

Gare TPF - Bulle

+41 (0)26 913 05 21
Info réseau CFF: www.cff.ch

EN CAS DE QUESTIONS

La Gruyère Tourisme

Place des Alpes 26, 1630 Bulle

T +41 (0)848 424 424 / www.la-gruyere.ch/raquettes

  #lagruyere

LA GRUYÈRE 
UN PAYS DE CŒUR LA-GRUYERE.CH