

La Croix du Jeu



Croix du Jeu et Crête du Général Sarret



REFUGE LO TSAMOU

Tél. : + 33 (0)6 60 13 92 34
ou + 33 (0)6 40 11 82 64

refugelotsamou@bbox.fr
www.refuge-lotsamou.com



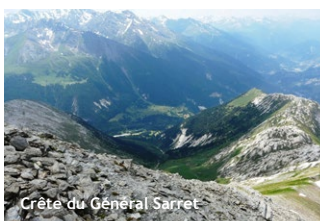
DIFFICULTÉ

MOYEN

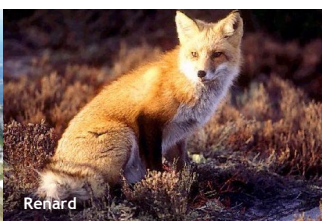
Altitude de départ :	2060 m
Altitude d'arrivée :	2271 m
Dénivelé négatif :	450 m
Dénivelé positif :	661 m
Montée :	3h00
Retour :	3h00



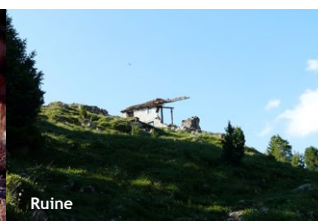
Croix du Jeu



Crête du Général Sarret



Renard



Ruine



Myosotis

Choisissez un parcours adapté à vos capacités physiques et techniques. Choisissez un équipement adapté aux difficultés, à la durée, et aux conditions climatiques. Munissez-vous de bonnes chaussures. Emportez un vêtement chaud en toute saison. En été : lunettes de soleil, crème solaire, chapeau. Emportez une trousse de premiers secours. Prévoyez votre pique-nique, et une quantité d'eau suffisante. Il au moins par personne, voire 2 en été. Informez votre entourage de votre itinéraire et de l'heure approximative de retour. Ne partez jamais seul. Consultez la météo. Évitez de partir par mauvais temps. Sachez faire demi-tour en cas de changement de conditions climatiques. La carte de ce document est donnée à titre indicatif et ne remplace pas une carte IGN. Vous randonnez sous votre responsabilité et la responsabilité du refuge ne pourrait être engagée.