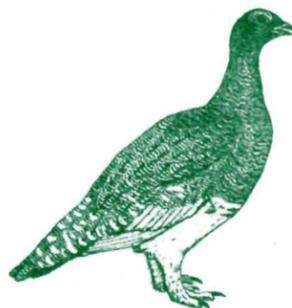


A Hiker's Guide to Gros Morne Mountain

Le guide de la randonnée du Gros-Morne



Gros Morne is the second highest peak on the island of Newfoundland, exceeded only by Lewis Hill. Often capped with clouds, or clothed in fog or snow, the mountain's mystery is reflected in its name: Gros Morne... big lone mountain.

This 806 m high flat-topped mountain is a slice of Arctic tundra far south of its usual range. Rock ptarmigan and Arctic hare make their homes here. Your actions can easily affect the fragile and ancient community atop the mountain. Please take care to preserve this special place so that those who follow can enjoy it too.

Le mont Gros-Morne est le deuxième plus haut sommet de l'île de Terre-Neuve, après le mont Lewis. Morne est un mot créole qui veut dire petite montagne arrondie et isolée. Morne veut aussi dire triste et maussade, description tout à fait appropriée lorsque les nuages balayent le sommet de cette grosse montagne arrondie.

Haut de 806m, le sommet du Gros-Morne a un habitat arctique-alpin qui évoque la toundra du grand nord. Le lagopède alpin et le lièvre arctique vivent au sommet. Dans cet environnement fragile et spectaculaire, chaque action humaine peut avoir des conséquences imprévisibles: alors pensez à ceux qui viendront après vous.

For Your Safety

Hiking on Gros Morne Mountain requires preparation. Do not underestimate this hike! It is arduous and there are hazards you need to be aware of. It is not recommended for children.

People who are not prepared make errors in judgement and can be injured. Injuries have included blisters, twisted knees, hypothermia, heat stroke, heat exhaustion, dehydration, and heart attack. People who leave the trail have become lost. Hikers have fallen from the cliffs of Gros Morne Mountain and died.

Hikers get into trouble when:

- ❑ They do not bring enough water, or do not have proper clothing or footwear.
- ❑ They leave the trail and become lost.
- ❑ They underestimate the difficulty, distance and time required for completing the hike.

Some hazards that you may encounter:

- ❑ Extremes of temperature, exposure to sun, quickly changing weather, high winds, and reduced visibility.
- ❑ High cliffs, slippery footing from mud, snow or ice patches, and unstable footing on the loose rock on the trail.
- ❑ Falling rocks in the Gully.



- To be prepared, you need all of these:**
- Water (at least 2 litres of water per person)
 - Sweater/fleece jacket
 - Windbreaker (preferably waterproof)
 - Sturdy broken-in footwear
 - Sunscreen
 - Hat (for warmth and/or sun)
 - Food (lunch and snacks)
 - First aid kit (blister treatment)

Make sure that you:

- Carry this map.
- Turn back if the top is obscured by cloud.
- Stay on the trail.
- Keep your group together.
- Travel up The Gully (one way).

Check at the Visitor Centre for:

- Weather forecast
- Trail condition report
- Pet sitters (Dogs are not permitted on the mountain)

Pour votre sécurité

Des randonneurs mal préparés font des erreurs de jugement et peuvent se blesser. Le sentier est ardu et comporte des risques que vous devez connaître. Il n'est pas recommandé aux jeunes enfants.

Des randonneurs se sont blessés sur le sentier du Gros-Morne et ont été traités pour diverses blessures: des ampoules aux entorses du genou, en passant par l'hypothermie, les coups de chaleur, l'épuisement par la chaleur, la déshydratation et les crises cardiaques. Des personnes qui ont quitté le sentier se sont perdues. Des randonneurs sont tombés en bas des falaises du Gros-Morne et sont morts.

Les randonneurs éprouvent des difficultés quand:

- ❑ ils n'apportent pas suffisamment d'eau ou ne portent pas de vêtements et de chaussures appropriés;
- ❑ ils quittent le sentier et se perdent;
- ❑ ils sous-estiment la difficulté et la longueur du sentier, et le temps requis pour terminer la randonnée.

Vous pourriez être exposés à certains risques, dont:

- ❑ des températures extrêmes, l'exposition au soleil, un changement des conditions météorologiques, des vents violents et une visibilité réduite.
- ❑ de hautes falaises, des points d'appui glissants en raison de la boue, des endroits enneigés ou glacés et un sol où il y a des roches instables.
- ❑ des éboulements dans le ravin.

- Préparez-vous adéquatement en vous procurant tout ce qui suit:**
- Eau (au moins 2 litres par personne)
 - Chandail ou veston en molleton
 - Coupe-vent (de préférence imperméable)
 - Chaussures robustes et confortables
 - Écran solaire
 - Chapeau (pour vous garder au chaud et vous protéger du soleil)
 - Nourriture (repas et collations)
 - Trousse de premiers soins (traitement des ampoules aux pieds)

Choses à faire:

- Apportez cette carte.
- Rebroussez chemin si vous ne pouvez pas voir le sommet.
- Ne quittez pas le sentier.
- Demeurez en groupe.
- Montez le ravin « The Gully » (sens unique).

Au Centre d'accueil, informez-vous

- des prévisions du temps;
- de l'état du sentier;
- des services de gardiennage d'animaux domestiques. (Les chiens sont interdits sur la montagne)

Protecting the Mountain

This is a difficult place to live. Young hare and ptarmigan are particularly vulnerable to disturbance. Hikers sometimes cause adults to become separated from their young, as they may spend too much time watching or reacting to people. If such disturbance occurs frequently or for long periods of time, young animals will not survive.

For their survival, approaching animals too closely, even for photos, is not recommended. The mountain portion of the trail closes to hikers on May 1 and reopens on the last Friday of June. The closure gives young animals a chance to mature undisturbed by people. Dogs are not permitted on the mountain at any time of year.

You will notice that the rocks of Gros Morne are covered in crusty little plants. These are lichens, and they are ancient. Some are a few hundred years old, some more than a thousand. Do not disturb them by building rock cairns and shelters.

The little things that one person does may not matter a lot, but when thousands of hikers walk over Gros Morne each summer, the damage adds up. Please respect the mountain and its inhabitants.



Protection de la montagne

La vie est difficile pour les animaux de la montagne. Dans cet environnement, les petits lagopèdes et lièvres sont particulièrement vulnérables aux perturbations. Les randonneurs causent parfois la séparation des adultes et de leurs petits, qui peuvent passer trop de temps à observer ou à réagir à la présence des humains. Si de telles perturbations surviennent trop souvent ou durant des périodes prolongées, les petits animaux ne survivront pas.

Afin d'assurer la survie des animaux, nous vous déconseillons de les approcher de trop près, même pour les prendre en photo. La partie du sentier qui se trouve sur la montagne ferme aux randonneurs le 1er mai et rouvre le dernier vendredi de juin. La fermeture donne aux petits animaux une chance d'atteindre la maturité sans être dérangés par les humains. Les chiens sont interdits sur la montagne tout au long de l'année.

Vous remarquerez que les rochers du Gros-Morne sont couverts de petites plantes à l'aspect croûté. Il s'agit de lichens. Ce sont des plantes anciennes. Certaines ont quelques centaines d'années, d'autres plus d'un millier. Veuillez ne pas les perturber en construisant des cairns ou des abris.

Les actions d'une personne peuvent causer des perturbations mineures, mais lorsque des milliers de randonneurs empruntent les sentiers du Gros-Morne chaque été, les dommages s'accumulent rapidement. Veuillez respecter la montagne et ses habitants.

Trail Description

Strenuous, 16 km, 800 m climb and descent
Allow 6 to 8 hours for the entire trip.

Section 1: —————

The first 4 km of trail winds through the forest to the viewing platform at the base of the mountain. It is a sheltered, steady climb from sea level to 320 m. There are good views of Bonne Bay and the Tablelands to the south. The trail surface is packed earth with frequent steps and boardwalk over wet areas. On its own, this is a worthwhile half-day outing – simply return by the same route.

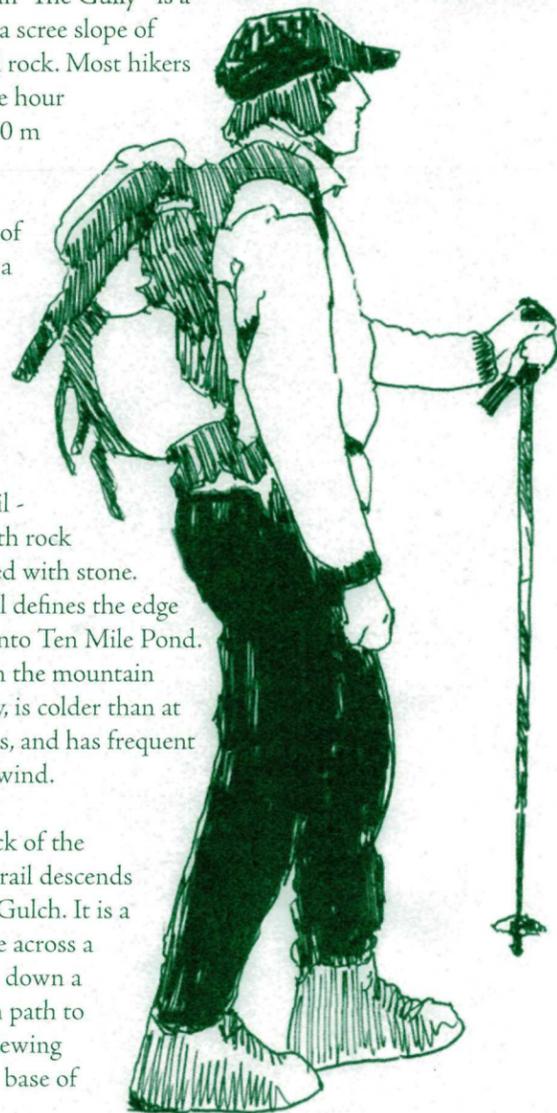
Section 2: - - - - -

The second section of the trail is a 9km loop up “The Gully”, over the mountain, through Ferry Gulch, and back to the viewing platform.

• The portion in “The Gully” is a steep climb up a scree slope of frost-shattered rock. Most hikers take at least one hour to climb the 400 m elevation.

• The summit of Gros Morne is a “sea of rock” – known as felsenmeer to geologists. This makes for rough walking. Stay on the trail – it is marked with rock cairns and edged with stone. A low rock wall defines the edge near the drop into Ten Mile Pond. The weather on the mountain changes quickly, is colder than at lower elevations, and has frequent low cloud and wind.

• From the back of the mountain the trail descends through Ferry Gulch. It is a long rough hike across a scree slope and down a boulder-strewn path to return to the viewing platform at the base of the mountain.



Description du sentier

Ardu, 16 km, 800 m de montée et de descente
Prévoyez 6 à 8 heures pour compléter le trajet

Section 1: —————

La première section, d'une longueur de 4 km, traverse la forêt jusqu'à la plate-forme d'observation au pied de la montagne. La montée, du niveau de la mer à une élévation de 320 m, est protégée et soutenue. Cette section offre une vue admirable de Bonne Baie et des Tablelands au sud. Le sentier est fait de terre compactée et parsemé de marches et de promenades permettant de franchir les zones humides. Cette excursion d'une demi-journée est appréciable en elle-même – vous pouvez rebrousser chemin de cet endroit.

Section 2: - - - - -

La seconde section du sentier est une boucle de 9 km qui grimpe le ravin “The Gully”, atteint le sommet de la montagne, longe la vallée « Ferry Gulch » et retourne à la plate-forme d'observation.

• La section qui traverse le ravin, « The Gully » est une pente raide formée par un talus d'éboulis composé de roches fracturées par le gel. La montée de ces 400 m d'élévation prend environ une heure.

• Le sommet du Gros-Morne est une « mer de rochers » – que les géologues appellent felsenmeer. La marche y est ardue. Ne quittez pas le sentier. Des cairns marquent la voie, qui est bordée de pierres. Un muret de roche définit la limite des versants abrupts de l'étang Ten Mile. Les conditions du temps sur la montagne sont variables, plus froid qu'à des élévations plus basses, avec nuages et vent fréquent.

• Derrière la montagne, le sentier descend dans la vallée « Ferry Gulch ». La traversée du talus d'éboulis et la descente de la pente parsemée de rochers jusqu'au pied de la montagne sont longues et difficiles.



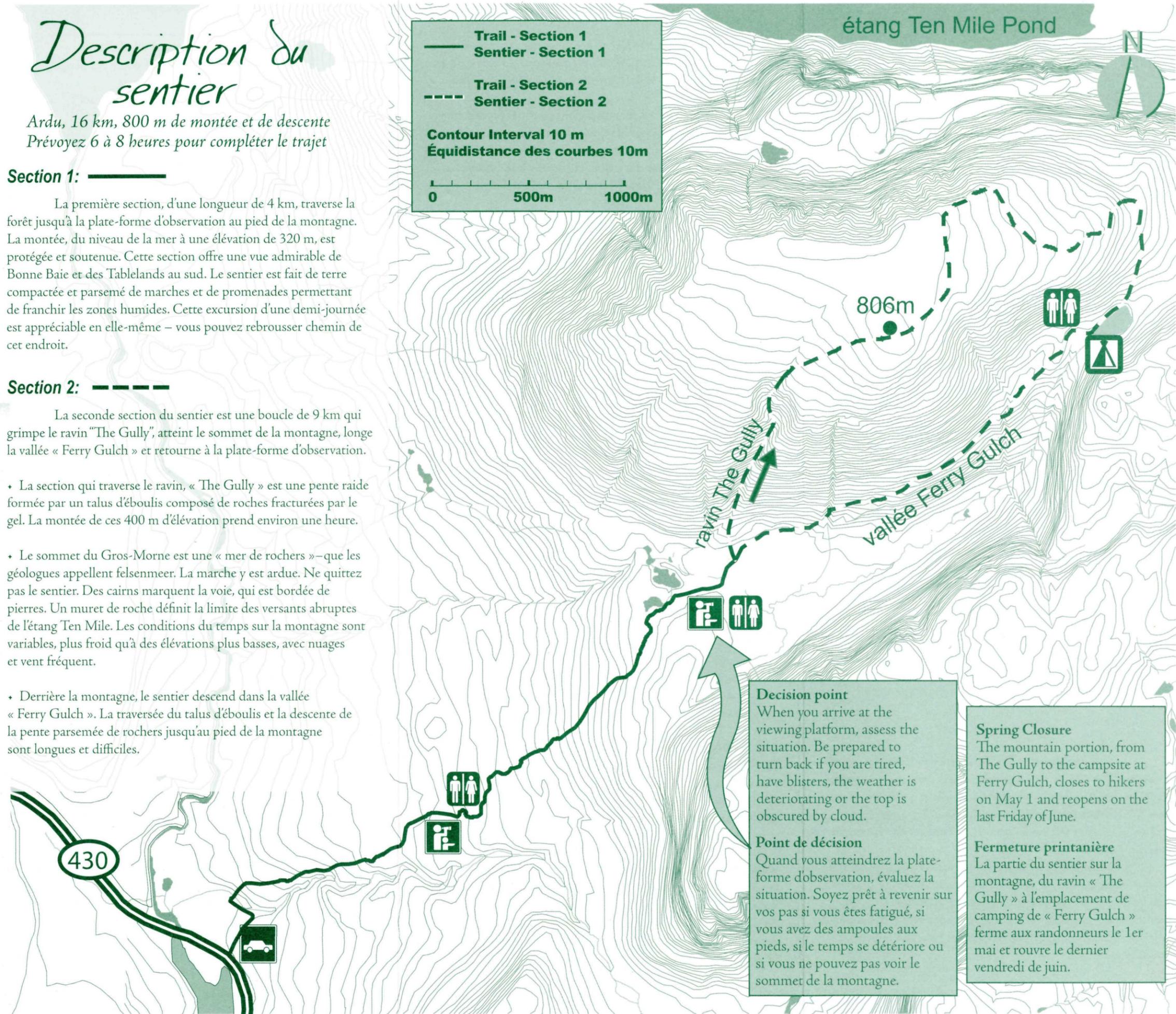
Trail - Section 1
Sentier - Section 1

Trail - Section 2
Sentier - Section 2

Contour Interval 10 m
Équidistance des courbes 10m

0 500m 1000m

étang Ten Mile Pond



Decision point
When you arrive at the viewing platform, assess the situation. Be prepared to turn back if you are tired, have blisters, the weather is deteriorating or the top is obscured by cloud.

Point de décision
Quand vous atteindrez la plate-forme d'observation, évaluez la situation. Soyez prêt à revenir sur vos pas si vous êtes fatigué, si vous avez des ampoules aux pieds, si le temps se détériore ou si vous ne pouvez pas voir le sommet de la montagne.

Spring Closure
The mountain portion, from The Gully to the campsite at Ferry Gulch, closes to hikers on May 1 and reopens on the last Friday of June.

Fermeture printanière
La partie du sentier sur la montagne, du ravin « The Gully » à l'emplacement de camping de « Ferry Gulch » ferme aux randonneurs le 1er mai et rouvre le dernier vendredi de juin.