

GVRando GARDANNE	 <p style="text-align: center;">Dimanche 20 Octobre 2019</p>		Dimanche 20 Octobre 2019
LIEU	La Côte Bleue NIOLON	LIEU	NIOLON
ATTRAIT	Entre mer et falaises, point de vue sur Marseille parcours qui joue aux montagnes russes entre pins et garrigue	ATTRAIT	Vue panoramique de la côte bleue et de Marseille. Le fort de Niolon. Les ouvrages d'art du chemin de fer.
NIVEAU	2	NIVEAU	3
DIFFICULTES	<p>Durée de marche effective 5 h 30 env. Dénivelée cumulée : 650 m Nature du parcours : Bon sentier au début, le long de la mer sentier rocailleux en balcon (attention vertige) quelques passages délicats, bonne piste sur le plateau, descente à 17% sur sentier rouleux(attention genoux) Particularités : sur sentier des douaniers plusieurs montées et descentes marches hautes en cas de pluie la veille la rando sera annulée (rochers glissants)</p>	DIFFICULTES	<p>Durée de marche effective : 6 h 30 heures environ Dénivelée cumulée : 900 m Nature du parcours : Route, Excellents sentiers et pistes. Sur le retour par la côte sentiers rocailleux avec des marches montantes et descendantes qui se succèdent. Quelques passages délicats où il faut mettre les mains Particularités : Pistes et sentiers par les collines et sentier des douaniers le long de la côte bleue</p>
RENDEZ VOUS	Piscine de Gardanne : 7h 45 départ : 8H00	RENDEZ VOUS	Piscine de Gardanne : 7 heures 30 départ : 7 heures 45
MATERIEL	Chaussures de rando montantes, bâtons, eau, pique-nique, trousse de secours personnelle	MATERIEL	Chaussures de rando montantes, bâtons, eau, pique-nique, trousse de secours personnelle
CONSIGNES	Pas de chien prévoir un encas le repas sera tardif	CONSIGNES	Pas de chien. Prévoir un encas le repas sera tardif
TRAJET ROUTIER SUGGERE	Gardanne, autoroutes A51, A7 A55 dir Martigues sortie 7 Le Rove au R.P prendre D568 dir. Le Rove au 2° R.P la D5 dir : Niolon la Vesse ; puis la D48 et parking de Niolon sur la droite ; GPS : N 43° 20' 32.5 E 5° 15' 22.1 Coût covoiturage indicatif : 66Kms x 0,25 = 16,5 €	TRAJET ROUTIER SUGGERE	Gardanne, autoroutes A51, A7, A55 dir Martigues sortie 7 Le Rove au R.P prendre D568 dir. Le Rove au 2° R.P la D5 dir : Niolon la Vesse ; puis la D48 et parking de Niolon sur la droite ; GPS : N 43° 20' 32.5 E 5° 15' 22.1 Coût covoiturage indicatif : 66Kms x 0,25 = 16,5 €
TRAJET PEDESTRE Carte IGN N°	Parking ; descente au village, gare, chemin des poseurs chemin des douaniers ; calanques Riflard, Erevine ; Méjean ; P.C 56 ; 143 ; 213 ; 196 ; 228 ; Fort de Niolon ; la passerelle ; retour au parking.	TRAJET PEDESTRE Carte IGN N°	Parking ; Fort de Niolon ; Point 228 ; Pleine de suie ; Table d'orientation ; Grand Méjean ; Cap Méjean ; Calanque d'Everine ; Le Rocher Le Moulon ; Calanque Riflard ; La Calanque du Jonquier ; Port de Niolon et retour parking par le village.
ANIMATEURS	Robert GUILLASO 06 69 03 19 78 Pierre BEDIKIAN 06 15 41 91 78	ANIMATEURS	Ibrahima Diallo : 0688203569 Georges Jacoup : 0669361215