



Site :
gvrando.com

DIMANCHE 4 NOVEMBRE 2018

	Les calanques de Cassis	Les calanques de Cassis	QUELQUES PAS DANS MARSEILLEVEYRE
ATTRAIT	BEAU PANORAMA DES CALANQUES	BEAU PANORAMA DES CALANQUES	Escalier des géants, le pas de la demi-lune, Les 2 pas de la Mounine, le pas du pin ... tentant non ?
NIVEAU	1+	2	3+
DIFFICULTES	<p><u>Durée de marche effective</u> : 4h environ</p> <p><u>Dénivelée cumulée</u> : 350m</p> <p><u>Nature du parcours</u> : Sentiers rocailloux, escarpés et glissants, quelques pentes raides.</p> <p><u>Particularités</u> : BÂTONS FORTEMENT RECOMMANDÉS</p>	<p><u>Durée de marche effective</u> : 4 h 30 environ</p> <p><u>Dénivelée cumulée</u> : 450 m</p> <p><u>Nature du parcours</u> : Sentiers rocailloux, escarpés, glissants souvent sur lapiaz avec pentes raides sur 250 m environ.</p> <p><u>Particularités</u> : BÂTONS FORTEMENT RECOMMANDÉS</p>	<p><u>Durée de marche effective</u> : 5 h</p> <p><u>Dénivelée cumulée</u> : 650m</p> <p><u>Nature du parcours</u> : majoritairement sur sentiers très empierrés (type éboulis) et rocailloux</p> <p><u>Particularités</u> : fortes montées/descentes +/-30%, dont une montée continue sur 300m de dénivelé. Passages vertigineux nécessitant la + grande attention. Franchissement (monter/descendre) de ressauts rocheux (les pas) de quelques mètres, il faut y mettre les mains et avoir le pied ferme.</p>
RENDEZ VOUS	PISCINE DE GARDANNE : 8h 30 DEPART :8h 45	Piscine de Gardanne : 8 H 15 départ : 8h30	Piscine de Gardanne : 7h50 départ : 8h00
MATERIEL	Chaussures de rando montantes, bâtons, eau, pique-nique, trousse de secours personnelle	Chaussures de rando montantes, bâtons pliables, eau, pique-nique, trousse de secours personnelle.	Chaussures de rando (bonnes semelles) à tiges montantes, bâtons pliables , pique-nique, eau, vêtements de circonstance Trousse de secours personnelle
CONSIGNES	Pas de chien	Pas de chien	Nombre limité s'inscrire=> cljchauvet@hotmail.fr Personnes sujettes au vertige s'abstenir Prévoir un pique-nique tardif (vers 13h) RANDO ANNULEE en cas de pluie ou de vent>40km/h
TRAJET ROUTIER SUGGERE	Gardanne, autoroute La Barque direction Toulon, sortie Carnoux, Cassis direction presqu'île de Port Miou. Parking : N 43°12' 26.0" E 05° 31' 11.5" Covoiturage indicatif :100 kms x 0,25 € Péage : 7,40 € Parking : 8 € soit 40€ par véhicule. Nb : Avec un peu de chance possibilité de se garer sur l'avenue Notre Dame avant le parking.	Gardanne, autoroute Pas de Trets, direction Toulon, sortie Carnoux, traverser la route de Cassis, à l'entrée de Cassis prendre direction la Presqu'île et les calanques, parking côté gauche de la calanque de Port Miou. Coordonnées GPS : N43° 12'26.0" E005°31'11.5 Covoiturage indicatif : 100 kms X 0,25 = 25 Euros /voiture + 8 euros Parking + Frais autoroute 7€40	Marseille, plage du Prado, La Madrague, Les Goudes, Parking à Callelongue => 40 km : covoiturage suggéré 80km 20€/voiture Retour possible en empruntant le tunnel Prado sud-Carénage (4,50€)
TRAJET PEDESTRE	IGN 3245 ET Parking, calanque de Port Miou, Port Pin, GR 51-GR 98, PC 151, le belvédère, le Doigt de Dieu, refuge du Piolet, le trou du souffleur, pointe de la Cacau et retour parking.	IGN 3245 ET Départ parking presqu'île Port Miou, Trou du Souffleur, port Pin, pointe d'en Vau, refuge du Piolet, vallon de la Fontasse et retour sur Port Miou. Carte IGN n° 3245 et points cotés : 53.50. 106.132.151.161.191.192.131.132.105.50.53. (Sous réserve de reconnaissance)	IGN 3145ET Parcours en « 8 » : Callelongue, Vallon St Michel, grotte St Michel d'Eau Douce, Pas de la Demi-Lune, grotte du déserteur, vallon de la Mounine, sommet Marseilleveyre, col des Chèvres, vallon de l'Aigle, Callelongue par le sentier vert
ANIMATEURS	Michel GUIDINI 06 80 21 33 10 Françoise THOUVENIN 06 38 02 15 02	Michel BERIDON 06.84.35.02.66 Claude THOUVENIN 06.99.75.66.88	Claude Chauvet 06 13 83 78 98 Pascale Tanguy 06 48 43 69 80