

Randonnée : Du Roi d'Espagne au col de Sormiou et Titou Ninou du dimanche 30/03/2014

Lieu de rassemblement: Place Lyautey à Carnoux pour un départ à 8h30

Trajet suggéré et parking sur le lieu de la randonnée :

Angle du chemin du Roy d'Espagne et du boulevard Louis Pierotti 13009 Marseille, face au parking du centre commercial E. Leclerc.

Coordonnées du point de rassemblement sur place (parking) UTM: 31N Est 043,23219 Nord 5,40014.

Latitude : 694899° Longitude 4789392°

Covoiturage : 3€ / personne

Rappel de consignes particulières:

Conformément à notre règlement intérieur, le port de chaussures de randonnée à tige haute est obligatoire.

Emportez avec vous des vêtements adaptés aux conditions météorologiques (casquette, vêtement de pluie, vêtement chaud, lunettes de soleil...)

Portez le pique-nique pour midi, des boissons, des barres énergétiques et ou fruits secs.

Préservez l'environnement: rappez vos déchets, ne prenez pas de raccourcis...

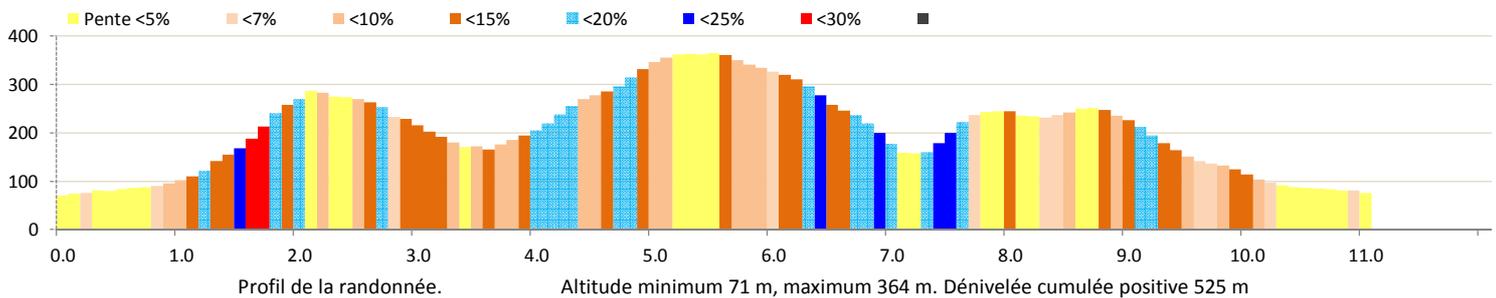
Ne dépassez pas l'animateur et respectez ses consignes.

En fin de randonnée la fatigue aidant, l'attention a tendance à baisser, redoublez de prudence afin d'éviter les accidents.

Sur le profil de la randonnée voir la légende pour connaître le pourcentage de pente (< signifie pente inférieure à, > signifie pente plus grande que, <= signifie pente inférieure ou égale à) Pensez à respirer profondément pour bien vous oxygéner.

Randonnée à la journée: Caractéristiques

Carte IGN: Calanques Calanques de Marseille à Cassis (carte loisirs)



Distance : 11,1 km

Temps de marche effective : 4 h 40

Durée estimée du parcours pauses comprises 5 h 50

Fin prévue vers 15 h 35

Nature du terrain : Vous marcherez sur piste, chemin ou sentier escarpé, mais aussi sur route.

Difficultés : **Vous aurez à franchir une pente importante en montée avec 100m >25%, 300m >20% et <=25%, 900m >15% et <= 20% et en descente avec 100m >20% et <= 25%, 800m >15% et <= 20%, 1km >10% et <= 15% Attention: Passages caillouteux, bâtons fortement recommandés.**

Vous aurez à grimper et à descendre des rochers (il faut mettre les mains), mais aussi à passer des éboulis.

Attention, il y a des passages vertigineux.

Niveau de difficulté estimé: 8 / 10

Lien Openrunner: <http://www.openrunner.com/index.php?id=3136854>

Points à signaler : Très beaux points de vues sur les calanques, sur Marseille et ses îles, la chaîne de l'Etoile.

Animateurs

Maurice Adrien

Téléphone : 06 60 73 73 62

Annie Reynaud

Téléphone : 06 22 62 87 19

