



Site :
gvrando.com

DIMANCHE 27 février 2022

	Le Lavandou	Le Lavandou Les Balcons de Cavalière	Bormes Les Mimosas Les 3 cols
ATTRAIT	Balade dans les mimosas, belles vues sur la mer, Les villages du bord de mer et les îles.	Randonnée au paysage varié recouvert de mimosas un panorama entre ciel et mer ouvert sur l'horizon de la Méditerranée et des îles d'Or	Beaux points de vue sur les Iles d'Or et le massif des Maures. Chapelle N.D. de Constance et ses oratoires. Le château de Fos
	1+	2	3
DIFFICULTES	<p><u>Durée de marche effective</u> : 4 h environ</p> <p><u>Dénivelée cumulée</u> : 375 m</p> <p><u>Nature du parcours</u> : sentiers, pistes et petites routes</p> <p><u>Particularités</u> : Montée régulière de 10% le matin sur 3 km</p> <p>Passages nécessitant les bâtons</p>	<p><u>Durée de marche effective</u> : 5h00</p> <p><u>Dénivelée cumulée</u> : 500 m</p> <p><u>Nature du parcours</u> : bonne piste à la montée descente sur sentier rocailloux</p> <p><u>Particularités</u> : la montée se fait sur plusieurs pentes de 11% à 19% de courtes distances</p>	<p><u>Durée de marche effective</u> : 5h00</p> <p><u>Dénivelée cumulée</u> : 600 m</p> <p><u>Nature du parcours</u> : pistes et sentiers parfois caillouteux, et pentus</p> <p><u>Particularités</u> : Allure soutenue car long parcours une forte montée (32% sur 160 m, et 22% sur 264m)</p>
RENDEZ VOUS	<p>TRAJET EN CAR- rendez-vous 7h00 piscine de Gardanne Départ 7h15 très précises</p> <p>Inscriptions : le Jeudi 24 février à 19h au bureau rue Deleuil - 8,00€ par personne ; chèque à l'ordre de GVRando Gardanne (2 inscriptions au maximum par personne = famille+ 1 ami) La priorité sera donnée aux personnes présentes physiquement. Les chèques seront détruits en cas d'annulation. En cas de manque de place, possibilité d'utiliser les véhicules personnels. Port du masque obligatoire aux lieux de rendez-vous et tout le long du trajet</p>		
MATERIEL	Chaussures de rando montantes, bâtons recommandés, eau, pique-nique, trousse de secours personnelle. Prévoir vêtement chaud	Chaussures de rando montantes, bâtons recommandés, eau, pique-nique, trousse de secours personnelle. Prévoir vêtement chaud	Chaussures de rando montantes, bâtons recommandés, eau, pique-nique, trousse de secours personnelle. Prévoir vêtement chaud
CONSIGNES	Pas de chien, Respect des gestes barrières Covoiturage déconseillé	Pas de chien, Respect des gestes barrières Covoiturage déconseillé	Pas de chien, Respect des gestes barrières Covoiturage déconseillé Chaussures de marche IMPERATIVEMENT en montant dans le bus.
TRAJET ROUTIER SUGGERE	Autoroute La Barque, direction Toulon, Sortie Hyères, direction Bormes les Mimosas, Le Lavandou, Cavalière.	Gardanne ; A8 ; sortie Brignoles direction Solliès pont ; puis Hyères et le Lavandou ; Cavalière parking à coté de la mairie annexe N :43°9'7.64" E :6°25'35.27" Covoiturage suggéré 75€	Autoroute La Barque, A52 direction Toulon, A57 A570, D41, Bormes les Mimosas Bd Uranus, Bd du soleil, Parking cimetièrre (Impasse des Trèfles N 43,15553 - E 6,34700)
TRAJET PEDESTRE	Vallon de l'Ubac, Castel Mou, P250, P310, Ubac du Bleu, Vallon de la Rouvière, Avenue du golf.	Parking; le Rossignol; P.C 162 Barban; col Barral; P.C 393.436. Sauvaire; P.C 310. 298. Castel Mau; parking	Parking, Vallon de Landon, Col de Landon, GR90, col de Gratteloup, Entre la Colle, Vallon d'Entre la Colle, col de Caguo Ven, Chapelle ND de Constance, Parking St François.
ANIMATEURS	Annie Gracia 07 82 46 09 93 Mauricette Buchet 06 77 36 45 55	Robert Guillaso 06 69 03 19 78 Pierre Bedikian 06 15 41 91 78	Claude Thouvenin : 06 41 81 30 36 Sylvie Deschaseaux : 06 17 79 10 18