



DIMANCHE 20 mars 2022

Site :
gvrando.com

ROCBARON- LE PLATEAU DE THEMES

ROCBARON- LE PLATEAU DE THEMES

ROCBARON – TERRES BLANCHES

ATTRAIT

Belle randonnée en crête avec vue sur les massifs environnants et sur la mer, un lac karstique asséché et la piste d'envol des ULM

Belle randonnée en crête avec vue sur les massifs environnants et sur la mer

Ruines chapelle et château Saint-Sauveur, Crête et oppidum des terres blanches, Approche des ruines du château de Castellás

1+ (indice effort 40)

2 (indice effort 55)

3 (indice effort 68)

DIFFICULTES

Durée de marche effective : **5h environ**

Dénivelée cumulée : **300m**

Nature du parcours : Pistes et sentiers, parfois caillouteux

Particularités : Montée à 13% dès le départ sur 1 km, prise à allure très modérée

Durée de marche effective : **5h00**

Dénivelée cumulée : **400 m**

Nature du parcours : Pistes et sentiers, crête caillouteuse

Particularités :

Durée de marche effective : **5h30**

Dénivelée cumulée : **650 m**

Nature du parcours : en boucle avec profil ondulé sur chemins et sentiers variés (de bon terrain à très rocailloux et pierreux)

Particularités : quelques passages abrupts d'accès à la crête ; allure soutenue (14km)

RENDEZ VOUS

TRAJET EN CAR- rendez-vous **7h15** piscine de Gardanne Départ **7h30 très précises**
Inscriptions : le **Jeudi 17 mars 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 qui sera inscrit sur liste d'attente) 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**

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

TRAJET ROUTIER SUGGERE

Gardanne ; Trets, St Maximin, Brignoles direction Solliès-Pont la Celle D43, RDP avant Rocbaron suivre la direction du stade, parking de la verrière N 43°19'6.8" / E 6°5'49.6" Covoiturage suggéré 35€

TRAJET PEDESTRE

Parking de la Verrerie, c404, c462, chemin au sud de la piste des Thèmes, c510, puits de Sauzède, GR9, c498,477,479, descente vers piste ULM, c478, piste des Thèmes, c462, retour c404, parking

Parking de la Verrerie, pt 462, piste des themes, les terres blanches, pt 593, GR 9 sur la crête, piste des themes, Godissard, retour parking de la Verrerie

Parking Verrerie =>pts 470, 441 =>St Sauveur => azimuth Est pt 355 =>remontée crête pt476 => crête Ouest => les terres blanches pt 593 =>pt 579 => piste des themes pt 462 => sentier pt 478 => Castellás =>parking

ANIMATEURS

Françoise Tenoux : 06 04 14 77 55
Michel Béridon : 06 84 35 02 66
la trace est à disposition auprès de l'animateur

Robert Guillaso 06 69 03 19 78
Pascale Tanguy 06 48 43 69 80
la trace est à disposition auprès de l'animateur

Claude Chauvet 06 13 83 78 98 (avec Jeannette Soriano)
Joël Ariasi 06 87 20 13 19
la trace est à disposition auprès de l'animateur