



Dimanche 22 octobre 2023

Site :
gvrando.com

Sainte Baume La grotte

Sainte-Baume Les Dents de Roqueforcade

Sainte-Baume Le tour des Dents de Roqueforcade

ATTRAIT	La grotte Marie Madeleine au sein du Massif de la Sainte Baume	Randonnée sur le plan des vaches - Les Dents de Roqueforcade - La tour de Cauvin Panoramas sublimes sur tous les massifs alentour, Marseille et la mer	Randonnée sous les murailles des Dents de Roqueforcade - Le plan des vaches - La tour de Cauvin Panoramas sublimes sur tous les massifs alentour, Marseille et la mer
Niveau	1	2	3
DIFFICULTES	<p><u>Durée de marche effective</u> : 3h30 environ</p> <p><u>Dénivelée cumulée</u> : 300 m environ</p> <p><u>Nature du parcours</u> : belles pistes et sentiers pierreux, un raidillon pour la montée à la grotte</p> <p><u>Particularités</u> : Accès à la grotte par une série d'escaliers</p>	<p><u>Durée de marche effective</u> : 4h30</p> <p><u>Dénivelée cumulée</u> : 400 m</p> <p><u>Nature du parcours</u> : piste et sentiers balisés ou non sur terrain en partie rocailloux et pierreux</p> <p><u>Particularités</u> : montée à 25/28% sur 300m,</p>	<p><u>Durée de marche effective</u> : 5h00</p> <p><u>Dénivelée cumulée</u> : 600 m environ</p> <p><u>Nature du parcours</u> : en boucle, sur sentiers caillouteux, parfois escarpés et pentus (37% sur 150m)</p> <p><u>Particularités</u> : parcours mêlant sentiers balisés et sentiers de chasseurs dans les broussailles passage vertigineux, petit ressaut rocheux nécessitant l'usage des mains</p>
RENDEZ VOUS	Piscine de Gardanne : 8h00 départ : 8h15	Piscine de Gardanne : 8h00 départ : 8h15	Piscine de Gardanne : 7h45 départ : 8h00
MATERIEL	Chaussures de rando montantes obligatoires, bâtons recommandés , eau, pique-nique, trousse de secours personnelle, prévoir le froid et le chaud	Chaussures de rando montantes obligatoires, bâtons pliables, eau, pique-nique, trousse de secours personnelle	Chaussures de rando montantes obligatoires, bâtons pliables recommandés , eau, pique-nique, trousse de secours personnelle
CONSIGNES	Pas de chien.	Pas de chien	Pas de chien
TRAJET ROUTIER SUGGERE	80km – 50 mn : Gardanne, La Bouilladisse, la Destrousse, Pont de Joux, Auriol, Plan d'Aups, D80 direction Mazaugues, Hôtellerie de la Sainte Baume Coordonnées GPS : N 43°20'8.1" / E 5°45'17" Covoiturage indicatif : 20€ par voiture	70km – 45 mn : Gardanne, La Bouilladisse, la Destrousse, Pont de Joux, Auriol, direction Plan d'Aups, Parking 750m après carrefour Gemenos Coordonnées GPS : N 43°19'53.3" / E 5°41'23" Covoiturage indicatif : 18€ par voiture	75km – 50 mn : Gardanne, La Bouilladisse, la Destrousse, Pont de Joux, Auriol, Plan d'Aups, Parking du Chemin de la Brasque Coordonnées GPS : N 43°19'25.3" / E 5°42'25.4" Covoiturage indicatif : 20€ par voiture
TRAJET PEDESTRE	Carte IGN 3345OT Parking de l'hôtellerie de la Sainte Baume, Giniez, chemin de Plan d'Aups à Signes, grotte Ste Marie Madeleine, réserve biologique de la sainte Baume, chemin des Roys, source de Ravel, monastère, parking	Carte IGN : 3245ET Parking, piste Pc645, Pc657, col de Bertagne, col du Cros, plan des Vaches, Pc937, Pc887, plan des Vaches, Tour de Cauvin, piste, parking	Carte IGN : 3245ET Parking de la Brasque, Pc873, col de Bertagne, col de l'Espigoulier, Pc900, Pc968, plan des Vaches, Tour de Cauvin, col de Bertagne, Pc868, la Brasque, parking
ANIMATEURS	Pascale Tanguy 06.48.43.69.80 Marie Claude Deluy 06 89 31 16 69 La trace est à disposition auprès de l'animateur	Claude Chauvet 06 13 83 78 98 Michel Beridon 06 84 35 02 66 la trace est à disposition auprès de l'animateur	Sylvie DESCHASEAUX 06 17 79 10 18 La trace est à disposition auprès de l'animateur