

GVRando GARDANNE <a href="http://www.gvrando.com">http://www.gvrando.com</a>	Dimanche 6 octobre 2019		
LIEU	<b>AGAY CAP ROUX L'Esterel</b>		
ATTRAIT	randonnée dans les rochers rouges de l'Esterel plongeant dans la Méditerranée	<i>Palette de couleurs allant du rouge de la roche au bleu turquoise de la mer</i>	Massif de l'Esterel et mer Turquoise
NIVEAU	<b>1+</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
DIFFICULTES	<p><u>Durée de marche effective</u> : 4h00 environ</p> <p><u>Dénivelée cumulée</u> : 420 m environ</p> <p><u>Nature du parcours</u> : sentier pierreux, passage de pierres descente sur sentier rouleux</p> <p><b>Bâtons fortement conseillés</b></p> <p><u>Particularités</u> : montée jusqu'au col du cap Roux avec un passage à 14%, descente avec passages à + de 15%</p>	<p><u>Durée de marche effective</u> : 4h30 environ</p> <p><u>Dénivelée cumulée</u> : 610 m environ</p> <p><u>Nature du parcours</u> : sentiers pierreux</p> <p><u>Particularités</u> : au départ, montée à 16%</p>	<p><u>Durée de marche effective</u> : 5 h 00 environ</p> <p><u>Dénivelée cumulée</u> : 720m environ</p> <p><u>Nature du parcours</u> : en boucle, quelques marches.</p> <p><u>Particularités</u> : ALLURE SOUTENUE Montée à la grotte chapelle st Beaume Légèrement vertigineux et équipée</p>
RENDEZ VOUS	<p><b>TRAJET EN CAR- Rendez-vous 7h 00</b> piscine de Gardanne <b>Départ 7h15</b> très précises</p> <p>Inscriptions : <b>le jeudi 3 octobre à 19h</b> au bureau rue Deleuil - <b>8,00€ par personne</b> ; 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.</p>		
MATERIEL	Chaussures de randonnée <b>montantes</b> , bâtons, eau, pique-nique, trousse de secours personnelle.		
CONSIGNES	Pas de chien	Pas de chien <b>ETRE CHAUSSE EN SORTANT DU CAR</b> (descente parking étroit) prévoir un encas.	Prévoir un encas car le repas sera tardif. Pas de chien
TRAJET ROUTIER SUGGERE	Gardanne, autoroute direction Nice, sortie Fréjus-St Raphael, contourner St Raphael, direction le Trayas, Parking Pointe de L'observatoire pour N1 et N3. Pour le N2 Parking Calanque de St Barthelemy (attention pour N2 parcours non en boucle, arrivée au Parking pointe de l'observatoire)		
TRAJET PEDESTRE	Carte IGN N°3544ET parking du cap Roux, rocher de St barthélemy, col du St pilon, col du cap Roux, pic du cap Roux, vallon d'Aurelle, P.C70, retour au parking	Carte IGN N°3544ET <b>Parking Calanque de St-Barthélemy, rocher de St-Barthélemy, col de St Pilon, pt 183, Pic du Cap Roux, col du Cap Roux, Pt 218, Pt 70, Parking de L'Observatoire Cap Roux</b>	Carte IGN N°3544ET <b>Parking du cap Roux, Rocher de St Barthelemy, Col De St Pilon, la Ste Beaume grotte chapelle, Pic du Cap Roux, col du Cap Roux, pt 218, pt 70, retour parking</b>
ANIMATEURS	Robert Guillaso : 06 69 03 19 78 Ibrahima Diallo : 06 88 20 35 69	René Plantel : Tel 06 27 46 25 79 Michel Béridon : 06 84 35 02 66 Pierre Bédikian : 06 15 41 91 78	Luc Tanguy : 06 85 37 69 29 Pascale Tanguy : 06 48 43 69 80