



www.gvrando.com

Dimanche 18 mars 2018

LIEU

AUPS - Montagne des Espiguières

ATTRAIT

Les chapelles ; chemin des grottes

En+crête montagne des Espiguières

En +chapelle St-Priest et ND de Liesse

NIVEAU

1

2

3

DIFFICULTES

Durée de marche effective **4h** environ

Dénivelée cumulée : **350 m** environ

Nature du parcours : pistes et sentiers,

Particularités :

Durée de marche effective **4H50**

Dénivelée cumulée : **500m**

Nature du parcours : pistes et sentiers

Particularités : montée sur 700m

Les sentiers des grottes, la croix des pins,
Visite du village en fonction du temps

Durée de marche effective **5h00**

Dénivelée cumulée : **700m**

Nature du parcours : bonne pistes ; sentier de crête (pierreux, rocheux), une montée raide(30%) sur 500m en début de rando

Particularités : allure soutenue

RENDEZ VOUS

TRAJET EN CAR- rendez-vous **7h15** piscine de Gardanne Départ **7h30 très précises**

Inscriptions : le **JEUD 8 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) 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.

MATERIEL

Habituel de rando, chaussures montantes de rando obligatoires, trousse de secours personnelle, bâtons utiles, pique-nique, eau, prévoir le chaud et le froid

CONSIGNES

Pas de chien

Pas de chien

Pas de chien,
Trajet pédestre pouvant être modifié après reconnaissance ou en raison de la météo.

TRAJET ROUTIER SUGGERE

Gardanne, A8, sortie 34 Barjols, Tourves, St Maximin ; St Maximin, D560 Brue Auriac, Barjols, D554 Tavernes, D71 Montmeyan, Regusse, Aups (collège Henri Nans, allée Jean Moulin - Coordonnées : N43°37'45.2" - E 006°13'34.8" - 176km A et R - covoiturage : 44,00 € + 7,20€ d'autoroute A et R soit 51,20€.

Remarque : on peut éviter l'autoroute et faire : Gardanne, Trets, St Maximin, puis D560 et la suite.

TRAJET PEDESTRE

Carte IGN 3443OT
Aups, collège henri Nans, côte 564, Les anges, côtes
634,618,608,645,662,683,735,749,citerne,
côtes 658,666,658, chapelle ste Magdeleine,
grottes, chapelle Ste Trinité, Aups

Carte ign3443ot
Aups chapelle STE TRINITE grottes Chapelle
STE MAGDELEINEcotes
658 749 880 834 815 726 634 618
604 544 525

Carte ign3443ot
Aups chapelle STE TRINITE grottes Chapelle
STE MAGDELEINE, cotes 650, 821, montagne
des Espiguières, col de Bresc, citerne cote 910,
chapelle St-Priest,N-D de Liesse, col de La Bigue (où le car nous reprend)

ANIMATEURS

Marcel Bildé : 06 33 77 11 19
Françoise Tenoux : 06 04 14 77 55

Michel BERIDON 0684350266
Annie GRACIA 0782460993

Claude Chauvet 06 13 83 78 98
Georges Jacoup 06 14 90 18 25