



## DIMANCHE 30 AVRIL 2023

Site :  
[gvrando.com](http://gvrando.com)

### Luminy

### Calanques de Cassis

<b>ATTRAIT</b>	Les Escampons et les monts de Luminy ; belles vues sur le Mont Puget, la Grande Candolle et le Falaise des toits	Le ravin de Gorgue Longue, les calanques de Port Miou, de Port Pin et le sentier panoramique d'en Vau, la pointe de la Cacau (vestiges exploitation de la pierre de Cassis)
<b>Niveau</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
<b>DIFFICULTES</b>	<b>Durée de marche effective : 4h</b> <b>Dénivelée cumulée : 240 m environ</b> <b>Nature du parcours : bonnes pistes et sentiers</b> <b>Particularités : Néant</b>	<b>Durée de marche effective : 6h00</b> <b>Dénivelée cumulée : 480 m</b> <b>Nature du parcours : en boucle, sur sentiers caillouteux et sur pistes</b> <b>Particularités : l'essentiel de la descente se fait à l'aller</b>
<b>RENDEZ VOUS</b>	Piscine de Gardanne : <b>8h15</b> départ : <b>8h30</b>	Piscine de Gardanne : <b>7h45</b> départ : <b>8h00</b>
<b>MATERIEL</b>	Chaussures de rando montantes, bâtons, eau, pique-nique, trousse de secours personnelle,	Chaussures de rando montantes, bâtons pliables, eau, pique-nique, trousse de secours personnelle
<b>CONSIGNES</b>	Pas de chien.	Prévoir un repas tardif Pas de chien
<b>TRAJET ROUTIER SUGGERE</b>	Gardanne, Gréasque, D46 Valdonne, D8, A52 entrée Pas de Trets, , A50 direction Toulon, sortie 6 Carnoux, D41e, D559, route de la Gineste, Col de la Gineste, Vaufrèges, tourner au rond-point vers Luminy, parking à l'école de commerce Coordonnées GPS : N 43°13'56.0" E 005°25'56.9" 100kms A/R Covoiturage indicatif :25€+4€ péage parvoiture	Gardanne, Gréasque, D46 en direction de Fuveau, D96, A52 entrée Belcodène, direction Toulon, A50 sortie 6 Carnoux, D41e, D559, route de la Gineste, 1 <sup>er</sup> parking sur la gauche. <b>Coordonnées GPS : N 43°14'1.2" / E 5°30'47.3"</b> <b>80km A/R – 45mn</b> <b>Covoiturage indicatif : 20€ + 4€ (péage) par voiture</b>
<b>TRAJET PEDESTRE</b>	<b>Carte IGN : 3145ET</b> Parking, c196/246, montée vers les Escampons, citerne, monts de Luminy, citerne, c204, retour au-dessus de l'école d'architecture	<b>Parking, Pc162, ravin de Gorgue Longue, Port Miou, Pointe de la Cacau, Port Pin, sentier panoramique, refuge du Piolet, Pc151, 161, maison forestière de la Gardiole, col de la Gardiole, Pc178, 162, Parking</b>
<b>ANIMATEURS</b>	<b>Françoise Tenoux : 06 04 14 77 55</b> <b>Pascale Tanguy : 06 48 43 69 80</b> La trace est à disposition auprès de l'animateur	<b>Claude Thouvenin : 06 99 75 66 88</b> <b>Sylvie Deschaseaux : 06 17 79 10 18</b> La trace est à disposition auprès des animateurs