Site : gvrando.com	DIMANCHE 14 AVRIL 2024	
	Croisière et randonnée sur LES ILES DU FRIOUL	
ATTRAIT	Traversée en bateau à partir du vieux port Balade sur l'archipel Vue sur toute la rade de Marseille	
NIVEAU	**1 IBP 27**	**1+ IBP 43**
DIFFICULTES	**Durée de marche effective :** **3 h00 environ** **Dénivelée cumulée :** **150 m** **Nature du parcours :** **pistes et sentiers parfois caillouteux** **Particularités :**	**Durée de marche effective :** **4 h00 environ** **Dénivelée cumulée :** **300 m** **Nature du parcours :** **pistes et sentiers parfois très caillouteux** **Particularités :**
RENDEZ VOUS	**TRAJET EN CAR**- rendez-vous **7h15** piscine de Gardanne Départ **7h30 très précises** Inscriptions EXCEPTIONNELLEMENT la semaine précédente : le *Jeudi 4 avril à 19h* au bureau rue Deleuil – 15,00€ par personne (car + bateau) ; 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.	
MATERIEL	Chaussures de rando montantes obligatoires, bâtons recommandés, eau, pique-nique, trousse de secours personnelle. Prévoir vêtement chaud	Chaussures de rando montantes obligatoires, bâtons recommandés, eau, pique-nique, trousse de secours personnelle. Prévoir vêtement chaud
CONSIGNES	Pas de chien,	Pas de chien,
TRAJET ROUTIER SUGGERE	**Gardanne- quai Marseille Vieux port**	**Gardanne – quai Marseille vieux port**
TRAJET PEDESTRE	Port du Frioul, île de Ratonneau, pointe Brigantin, pointe du Soldat, cap de Croix, hôpital Caroline, port du Frioul	Port du Frioul, île de Pomègues, cap Caveaux, Port du Frioul, île de Ratonneau, pointe Brigantin, pointe du Soldat, cap de Croix, hôpital Caroline, port du Frioul
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	**Luc Tanguy 06.85.37.69.29** **Pierre Bedikian 06.15.41.91.78** La trace est à disposition auprès de l'animateur