

 Site : gvrando.com	JEUDI 19 MARS 2026	
	Le grand Sanguin	
ATTRAIT	Superbes panoramas sur Marseille – le Pilon du Roi – La sainte Victoire Petite et grande Etoile.	
NIVEAU	1+	IBP 47
DIFFICULTES	<u>Durée de marche effective :</u> 5h <u>Dénivelée cumulée :</u> 350m <u>Nature du parcours :</u> en boucle <u>Particularités :</u> Bonnes Pistes, montée entre 10 à 20% sur 5 km Descente régulière sur piste.	
RENDEZ VOUS	Piscine de Gardanne : 8h45 départ : 9h	
MATERIEL	Chaussures de rando montantes, bâtons, eau, pique-nique, trousse de secours personnelle	
CONSIGNES	Pas de chien	
TRAJET ROUTIER SUGGERE	GardanneD6, au rond-point La Malle prendre la D8N en direction de Septièmes les Vallons, petite route à gauche, le vallon de Fréguyères : CORDONNES GPS : N 43°24'16,3" / E 5° 22' 37, 4" 28 kms A/R soit : 7 Euros suggérés par voiture	
TRAJET PEDESTRE	Départ parking, vallon de Fréguyères, Collet Redon, le Grand Sanguin, Pt 525, Jas de Féraud, retour au parking.	
ANIMATEURS	Annie GRACIA 07 82 46 09 93 Mauricette BUCHET 06 77 36 45 55	

 Site : gvrando.com	JEUDI 19 MARS 2026	
	Le grand Sanguin	
ATTRAIT	Superbes panoramas sur Marseille – le Pilon du Roi – La sainte Victoire Petite et grande Etoile.	
NIVEAU	1+	IBP 47
DIFFICULTES	<u>Durée de marche effective :</u> 5h <u>Dénivelée cumulée :</u> 350m <u>Nature du parcours :</u> en boucle <u>Particularités :</u> Bonnes Pistes, montée entre 10 à 20% sur 5 km Descente régulière sur piste.	
RENDEZ VOUS	Piscine de Gardanne : 8h45 départ : 9h	
MATERIEL	Chaussures de rando montantes, bâtons, eau, pique-nique, trousse de secours personnelle	
CONSIGNES	Pas de chien	
TRAJET ROUTIER SUGGERE	GardanneD6, au rond-point La Malle prendre la D8N en direction de Septièmes les Vallons, petite route à gauche, le vallon de Fréguyères : CORDONNES GPS : N 43°24'16,3" / E 5° 22' 37, 4" 28 kms A/R soit : 7 Euros suggérés par voiture	
TRAJET PEDESTRE	Départ parking, vallon de Fréguyères, Collet Redon, le Grand Sanguin, Pt 525, Jas de Féraud, retour au parking.	
ANIMATEURS	Annie GRACIA 07 82 46 09 93 Mauricette BUCHET 06 77 36 45 55	