



Site :
gvrando.com

DIMANCHE 25 septembre 2022

Gréoux-les-Bains et Lac d'Esparron

ATTRAIT	Vue à 360° chez le marchand de nuages Village de St Martin de Brôme, le Colostre	Beau parcours le long des berges du Verdon, vue sur le barrage	Villages de Gréoux et de St Martin de Brôme Vue à 360° chez le marchand de nuages
	1	2	3
DIFFICULTES	<u>Durée de marche effective</u> : 4h environ <u>Dénivelée cumulée</u> : 260 m <u>Nature du parcours</u> : bons sentiers et cailloux Particularités : 2 petites montées soutenues au départ, 1 descente avec section rouleuse, 2 très courts passages où il faudra être attentif	<u>Durée de marche effective</u> : 5 h environ <u>Dénivelée cumulée</u> : 400 m <u>Nature du parcours</u> : Au début longer le verdon par des chemins bien aménagés ; un passage délicat pour surplomber le barrage ; <u>Particularités</u> : en fin de parcours 3 montées et descentes	<u>Durée de marche effective</u> : 5 h 30 <u>Dénivelée cumulée</u> : 550m <u>Nature du parcours</u> : bons sentiers et cailloux <u>Particularités</u> : ALLURE SOUTENUE en fin de parcours 3 montées et descentes
RENDEZ VOUS	TRAJET EN CAR- rendez-vous 7h00 piscine de Gardanne Départ <u>7h15 très précises</u> Inscriptions : le <i>Jeudi 22 Septembre à 19h</i> au bureau rue Deleuil - 8,00€ par personne ; 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. Port du masque fortement conseillé aux lieux de rendez-vous et tout le long du trajet		
MATERIEL	Chaussures de rando montantes, bâtons recommandés, eau, pique-nique, trousse de secours personnelle.	Chaussures de rando montantes, bâtons recommandés, eau, pique-nique, trousse de secours personnelle.	Chaussures de rando montantes, bâtons recommandés, eau, pique-nique, trousse de secours personnelle.
CONSIGNES	Pas de chien Prévoir suffisamment d'eau Suivant la température pique-nique tardif	Pas de chien Prévoir suffisamment d'eau Suivant la température pique-nique tardif	Pas de chien Prévoir suffisamment d'eau Suivant la température pique-nique tardif
TRAJET ROUTIER SUGGERE	Aix en Provence, autoroute A 51, sortie Pertuis, Meyrargues, St Paul les Durance, Vinon sur Verdon, Gréoux les bains parking des thermes, prévoir une navette pour les niveaux 2 et 3 et pour le niveau 1 aller jusqu'à la jonction de la D315. Covoiturage indicatif : 35€ par voiture sans péage.		
TRAJET PEDESTRE	Départ (N 43°45'23.6" / E 5°54'53.2") sur la D952 au PC 320, cheminement sur la chaussée (fossé dégagé), ravin des détroits par les PC 415, 516, le marchand de nuages, PC 516, le village de St Martin de Brome, les écoles, le Colostre, le pont canal, arrivée (N 43°45'25.1" / E 5°55'13.5") D315 PC317.	Départ N 43°45'29.1" / E 5°53'16" Parking des thermes; Parcours sportif GR4; P305; Longer les berges du Verdon ; remonter sur la route; direction oppidum et le bas défends ; P476; P487: GR4 et longer la D315; Source les Cades; la Maitairie; St Vincent ; arrivée Parking lac d'Esparron N 43°44'17.1" / E 5°58'17"	Départ N 43°45'29.1" / E 5°53'16" Parking des thermes, Château de Gréoux, Cité paradis, P374, GR4, Marchand de nuages, village St Martin de Brôme, GR4, Le Payanet, P500, Source des cades, GRP du Lac d'Esparron, P417, La Colle, village Esparron, parking lac d'Esparron N 43°44'17.1" / E 5°58'17"
ANIMATEURS	LUC TANGUY 06 85 37 69 29 la trace est à disposition auprès de l'animateur	Diallo Ibrahima 06 88 20 35 69 Jacoup Georges 06 69 36 12 15 La trace est à disposition auprès de l'animateur	Pascale TANGUY : 06 48 43 69 80 la trace est à disposition auprès de l'animateur