| Site : gvrando.com | DIMANCHE 14 janvier 2024 | | |
|---|---|---|---|
| | **St Rémy de Provence** | **St Rémy de Provence** | **St Rémy de Provence** |
| **ATTRAIT** | Départ depuis un environnement romain, de beaux vallons, très belles vues dégagées sur les massifs environnants à 360° | Randonnée dans le massif des Alpilles très belles vues lac des Peirou ; rocher des deux trous ;plateau de la Caume ; site antique de Glanum. | Magnifique randonnée avec des vues à 360° sur les massifs environnants et des passages techniques |
| | **1** | **2** | **3** |
| **DIFFICULTES** | **Durée de marche effective : 4h30 environ**<br><br>**Dénivelée cumulée : 290 m**<br><br>Nature du parcours : pistes parfois caillouteuses et sentiers<br>Particularités : une descente avec quelques marches rocheuses, à prendre avec prudence<br>**Bâtons très fortement recommandés** | **Durée de marche effective :** 5 h environ<br><br>**Dénivelée cumulée :** 450 m<br><br>**Nature du parcours :** bonnes pistes et sentiers descente du rocher des 2 trous caillouteuse<br><br>**Particularités :** montées de 12 à 17% sur courtes distances | **Durée de marche effective : 5** h environ<br><br>**Dénivelée cumulée : 600** m<br><br>**Nature du parcours :** parcours en boucle, aérien, vertige s'abstenir, allure soutenue<br><br>**Particularités :** Echelles et passages nécessitant l'usage des mains |
| **RENDEZ VOUS** | **TRAJET EN CAR**- rendez-vous **7h15** piscine de Gardanne Départ **7h30 très précises**<br>Inscriptions : le *Jeudi 11 janvier 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 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 | Chaussures de rando montantes obligatoires, bâtons recommandés, eau, pique-nique, trousse de secours personnelle. Prévoir vêtement chaud |
| **CONSIGNES** | Pas de chien, | Pas de chien, | Pas de chien |
| **TRAJET ROUTIER SUGGERE** | Gardanne Aix en Provence, A8 direction Lançon, Autoroute A54, sortie 12 direction Maussane les Alpilles.St Rémy de Provence, le Glanum.<br>N 43°46'33.3" / E 4°49'51.4" | | |
| **TRAJET PEDESTRE** | Carte IGN : 3042 OT<br>Parking les antiques, longer le Glanum à l'est, vallon de St Clerg, rocher des deux trous, tour hertzienne, Gaudre de Valruque, la Grosse Galine, ancien prieuré, parking | Carte IGN : 3042 OT Parking ; les Antiques ;barrage des Peirou ; Mas de Gros ;P.C 238 ; citerne ; P.C 302 ; 379,Plateau de la Caume jusqu'à l'antenne puis retour Rocher des deux trous ; Vallon de St Clerg ; site antique de Glanum ; parking | Carte IGN : 3042 OT Parking les Antiques, vallon de St Clerg, sentier des échelles, Mont Gaussier, rocher des deux trous, plateau de la caume, pas de l'aigle, la Brignolle, p 252, p 321, p 236, Vallon de Saint Clerg, ancien prieuré, parking |
| **ANIMATEURS** | Michel Béridon 06 84 35 02 66<br>Luc Tanguy 06 85 37 69 29<br>La trace est à disposition auprès de l'animateur | Robert Guillaso 06 69 03 19 78<br>Pierre Bedikian 06 15 41 91 78<br>La trace est à disposition auprès de l'animateur | Pascale Tanguy : 06 48 43 69 80<br>Sylvie Deschaseaux : 06 17 79 10 18<br>La trace est à disposition auprès de l'animateur |