

 http://www.gvrando.com	Samedi 23 novembre 2019 météo incertaine possibilité de report au dimanche
	SAINTE VICTOIRE Sentier des cantilènes – pas du chat
ATTRAIT	Passage en balcon à mi falaise de la face sud du Signal
NIVEAU	3+
DIFFICULTES	<p><u>Durée de marche effective</u> 4 heures <u>Dénivelée cumulée</u> : 600 m</p> <p><u>Nature du parcours</u> : parcours très pentu, exposé et/ou escarpé, terrain rocailleux et pierreux <u>Particularités</u> : passages de ressauts rocheux et de dalles rocheuses délicates nécessitant l'usage des mains, un bon équilibre et une attention soutenue. Descente abrupte (pas du chat) avec dalle équipé d'une chaîne, suivie d'un passage en éboulis <u>Personnes sujettes au vertige s'abstenir</u></p>
RENDEZ VOUS	Piscine de Gardanne : 8h20 (après vote) départ : 8h30
MATERIEL	Chaussures de rando à tiges montantes (bonnes semelles), bâtons pliables (<u>ou pas de bâtons</u>), pique-nique, eau, vêtements de circonstance Trousse de secours personnelle
CONSIGNES	<u>S'inscrire par téléphone auprès de Claude Chauvet</u> RANDO ANNULEE ou reportée en cas de pluie
TRAJET ROUTIER SUGGERE	38km AR – covoiturage 9,50€/voiture Plan de Meyreuil, Beaurecueil, St Antonin, Parking des 2 aiguilles (1 ^{er} parking après St Antonin)
TRAJET PEDESTRE	Montée par le tracé noir jusqu'à l'aplomb du Signal, puis montée N déniv.60 m, sentier Cantilène E sur 200m, et montée N sur la crête déniv 80m. La crête W sur 500m, descente au pas du chat jusqu'au tracé noir, retour Parking.
ANIMATEURS	Claude Chauvet 06 13 83 78 98 Eliane Siligoni 06 81 70 32 68

 http://www.gvrando.com	Samedi 23 novembre 2019 météo incertaine possibilité de report au dimanche
	SAINTE VICTOIRE Sentier des cantilènes – pas du chat
ATTRAIT	Passage en balcon à mi falaise de la face sud du Signal
NIVEAU	3+
DIFFICULTES	<p><u>Durée de marche effective</u> 4 heures <u>Dénivelée cumulée</u> : 600 m</p> <p><u>Nature du parcours</u> : parcours très pentu, exposé et/ou escarpé, terrain rocailleux et pierreux <u>Particularités</u> : passages de ressauts rocheux et de dalles rocheuses délicates nécessitant l'usage des mains, un bon équilibre et une attention soutenue. Descente abrupte (pas du chat) avec dalle équipé d'une chaîne, suivie d'un passage en éboulis <u>Personnes sujettes au vertige s'abstenir</u></p>
RENDEZ VOUS	Piscine de Gardanne : 8h20 départ : 8h30
MATERIEL	Chaussures de rando à tiges montantes (bonnes semelles), bâtons pliables (<u>ou pas de bâtons</u>), pique-nique, eau, vêtements de circonstance Trousse de secours personnelle
CONSIGNES	<u>S'inscrire par téléphone auprès de Claude Chauvet</u> RANDO ANNULEE ou reportée en cas de pluie
TRAJET ROUTIER SUGGERE	38km AR – covoiturage 9,50€/voiture Plan de Meyreuil, Beaurecueil, St Antonin, Parking des 2 aiguilles (1 ^{er} parking après St Antonin)
TRAJET PEDESTRE	Montée par le tracé noir jusqu'à l'aplomb du Signal, puis montée N déniv.60 m, sentier Cantilène E sur 200m, et montée N sur la crête déniv.80m. La crête W sur 500m, descente au pas du chat jusqu'au tracé noir, retour Parking.
ANIMATEURS	Claude Chauvet 06 13 83 78 98 Eliane Siligoni 06 81 70 32 68