



DIMANCHE 19 JANVIER 2025

Site :
gvrando.com

	CARCES	CARCES	En passant par Vins sur Caramy,...
ATTRAIT	Visite du vieux CARCES, chutes du Caramy. Sentiers le long des canaux	Cascades, lacs et canaux et vue à 360°	Vieux pont et Chateau de Vins-sur-Caramy, Le Vieux Château, lac de Ste Suzanne, Cascades, canaux à Carcès
NIVEAU	1 IBP 34	2 IBP 45	3 IBP 79
DIFFICULTES	<p><u>Durée de marche effective</u> : 4h30</p> <p><u>Dénivelée cumulée</u> : 150 m</p> <p><u>Nature du parcours</u> : sentiers, pistes et petites routes</p> <p><u>Particularités</u> : raidillon 10% sur 400m ; sentier très pierreux sur 500m</p>	<p><u>Durée de marche effective</u> : 4 h30</p> <p><u>Dénivelée cumulée</u> : 250 m</p> <p><u>Nature du parcours</u> : visite du village de Carces et sentiers le long des canaux et du Lac</p> <p><u>Particularités</u> : Allure niveau 2</p>	<p><u>Durée de marche effective</u> : 5h30 (soutenue)</p> <p><u>Dénivelée cumulée</u> : 580 m</p> <p><u>Nature du parcours</u> : pistes et sentiers parfois caillouteux, et pentus</p> <p><u>Particularités</u> : Allure niveau III soutenue car parcours long</p>
RENDEZ VOUS	<p>TRAJET EN CAR- rendez-vous 7h15 piscine de Gardanne Départ 7h30 très précises</p> <p>Inscriptions : le Jeudi 16 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 inscrit au club 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.</p>		
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, AVOIR LES CHAUSSURES HAUTES DE MARCHÉ AUX PIEDS A LA SORTIE DU CAR
TRAJET ROUTIER SUGGERE	Gardanne ; La Barque, A8 ; sortie Brignoles/ le Val ; Le Val ; direction Carces D562 ; Sortie du village D13 ; parking du stade N 43°28'46.3" / E 6°11'0.8" Covoiturage suggéré 51€	Gardanne ; La Barque, A8 ; sortie Brignoles/ le Val ; Le Val ; direction Carces D562 ; Sortie du village D13 ; parking du stade N 43°28'46.3" / E 6°11'0.8" Covoiturage suggéré 51€	Gardanne ; La Barque, A8 ; sortie Brignoles/ le Val ; Le Val ; direction Carcès D562. Descente du car chaussés au point coté 182, Les Valussières N 43°27'4.7" / E 6°6'36.1" Si navette , nous contacter pour explications : arrivée différente (N 43°28'44.4" / E 6°11'0.7") du point de départ Covoiturage suggéré 51€
TRAJET PEDESTRE	Parking, pont sur l'Argens, vieux village, PR (canal), pc 149, 154, chapelle St Jaume, chapelle ND de Carami, PR ch. des près neufs, pc154, cascades, pc164, 217,189, sous pc175, canal, retour village, confluent Argens/Caramy, parking	Parking, pont sur l'argens, vieux village, canal, p149, chapelle Saint Jaume, chapelle ND de Carami, p189, p276, p327, le village du lac, cascade du Caramy, canal, retour village, confluent Argens/Caramy, parking	Les Valussières, pc192, pc209, pc342, les Lambès, pc261, vallon des Adrets, pc224, pont médiéval et château de Vins, le château vieux, pc279, les Plaines, pc233, pc231, pc230, pc327, pc276, pc189, barrage, cascades, canaux, chap. ND, parking stade M Siméon
ANIMATEURS	Claude Chauvet 06 13 83 78 98 Gilbert Detrie 06 87 40 22 74 Marie Claude Deluy 06 89 31 16 69 La trace est à disposition auprès de l'animateur	Pascale Tanguy 06 48 43 69 80 Thierry Leonardi 06 83 89 40 98 La trace est à disposition auprès de l'animateur	Luc Tanguy 06 85 37 69 29 Marie Coulange 06 84 18 84 19 La trace est à disposition auprès de l'animateur