

 Site : gvrando.com	DIMANCHE 12 OCTOBRE 2025		
	AUPS	AUPS	AUPS
ATTRAIT	Découverte du village, belle vue sur la montagne des Espiguières	La plaine du haut var et ses villages environnants	Magnifique vue sur tous les massifs environnants
	1 IBP 32	2 IBP 51	3 IBP 76
DIFFICULTES	<p><u>Durée de marche effective</u> : 4 h environ</p> <p><u>Dénivelée cumulée</u> : 160 m</p> <p><u>Nature du parcours</u> : sentiers et pistes</p> <p><u>Particularités</u> :</p>	<p><u>Durée de marche effective</u> : 5h00</p> <p><u>Dénivelée cumulée</u> : 385 m</p> <p><u>Nature du parcours</u> : sentiers rocailloux</p> <p><u>Particularités</u> : 800 m de montée « casse-pattes »</p>	<p><u>Durée de marche effective</u> : 5h30</p> <p><u>Dénivelée cumulée</u> : 750 m</p> <p><u>Nature du parcours</u> : sentiers parfois caillouteux, et pentus Belle crête en dents de scie</p> <p><u>Particularités</u> : quelques raidillons au-delà 20% dont un à 41% sur 380m. Repas tardif</p>
RENDEZ VOUS	<p>TRAJET EN CAR- rendez-vous 7h00 piscine de Gardanne Départ 7h15 très précises</p> <p>Inscriptions : le Jeudi 9 Octobre 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.</p>		
MATERIEL	Chaussures de rando montantes, bâtons très recommandés, eau, pique-nique, trousse de secours personnelle.	Chaussures de rando montantes, bâtons recommandés, eau, pique-nique, trousse de secours personnelle. Prévoir vêtement chaud	Chaussures de rando montantes, bâtons fortement 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, Trets, St Maximin, Brue Auriac, Barjols, Sillans la cascade, Aups parking du collège, N 43°37'36.6" / E 6°13'29" Pour le niveau 3 pas de boucle, reprise au col de la Bigue N 43°39'42.1" / E 6°13'35.3"		
TRAJET PEDESTRE	CARTE 3443OT Quartier la ferrage, visite du village, l'estre citerne, pc 643, chapelle ste Magdeleine, grottes, chapelle ste trinité et retour parking.	Carte 3443 OT AUPS parking du collège, village médiéval, les Grottes, Chapelle ST Madeleine, Chapelle Trinité, Chapelle ST Marc, Col des Prés, les Devensaux, retour parking	Carte 3443 OT Aups parking du collège, village médiéval, Chapelle Ste Trinité, Chapelle St Marc, Croix des pins, Pt 881, col du Bresc, Pt 786, Pt 910, Pt 1004, chapelle St Priest, ND de Liesse, Col de la Bigue
ANIMATEURS	Marie Claude Deluy : 06 89 31 16 69 Gilbert Detrie : 06 87 40 22 74 Claude Chauvet : 06 13 83 78 98 la trace est à disposition auprès de l'animateur	Michel Beridon : 06 84 35 02 66 Pierre Bedikian : 06 15 41 91 78 Thierry Leonardi : 06 83 89 40 98 la trace est à disposition auprès de l'animateur	Ibrahima Diallo : 06 88 20 35 69 Sylvie Deschaseaux : 06 17 79 10 18 Pascale Tanguy : 06 48 43 69 80 la trace est à disposition auprès de l'animateur