

<https://www.persoemy.fr/spip.php?article362>



cassis (port miou), la fontasse, en vau, port pin...

- Randos

-



Date de mise en ligne : jeudi 9 mars 2017

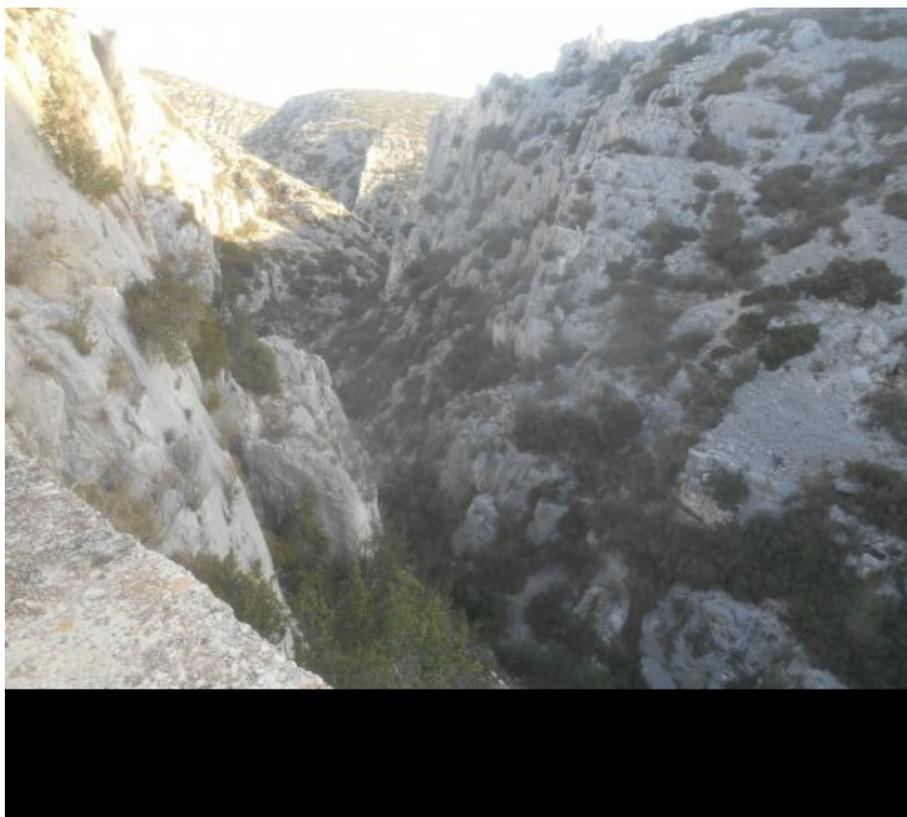
Date de parution : 9 mars 2017

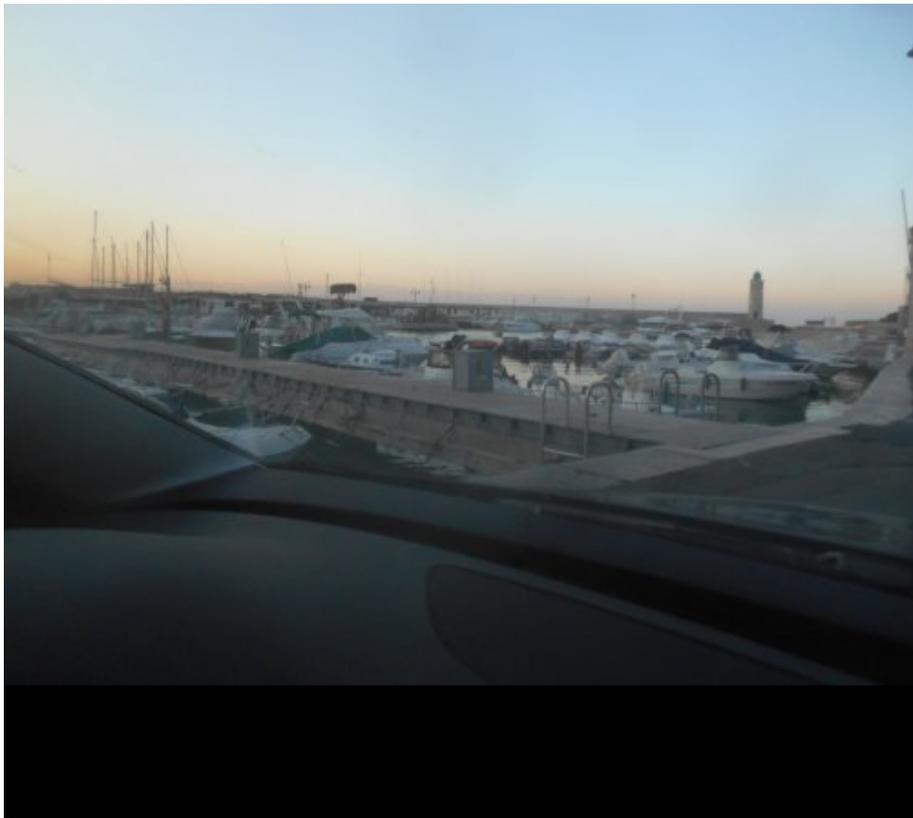
Copyright © persoREMY - Tous droits réservés

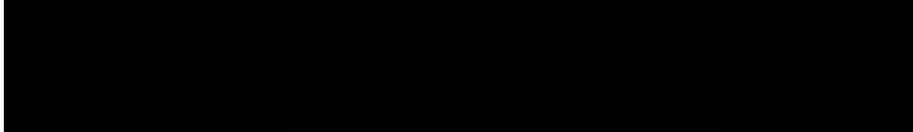
le circuit IGN

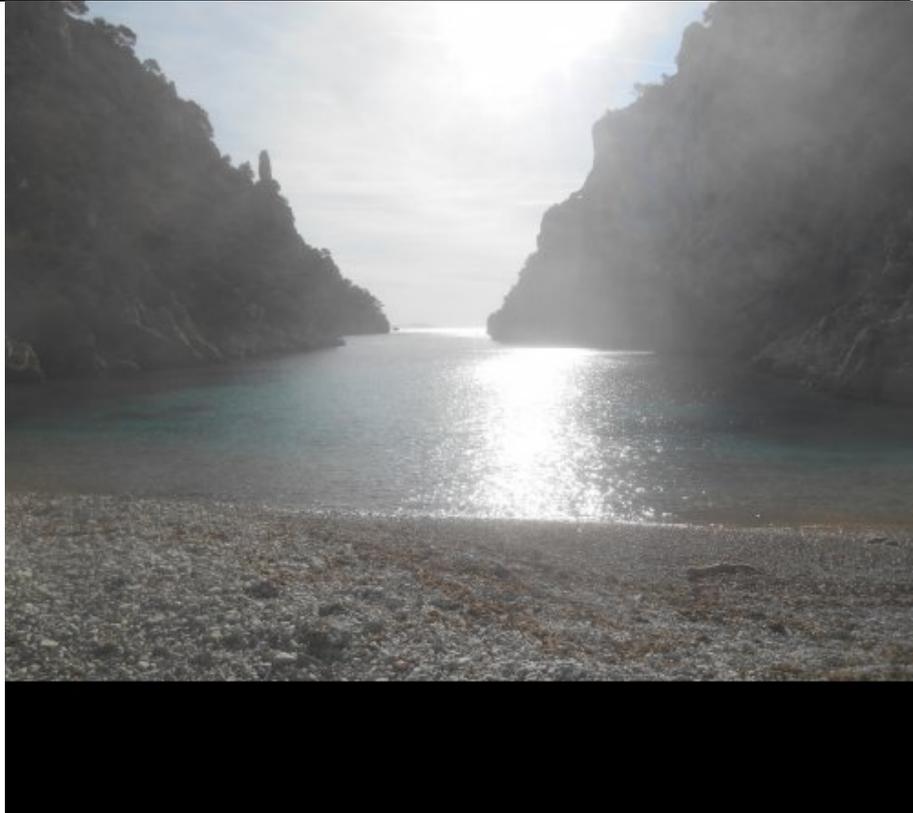
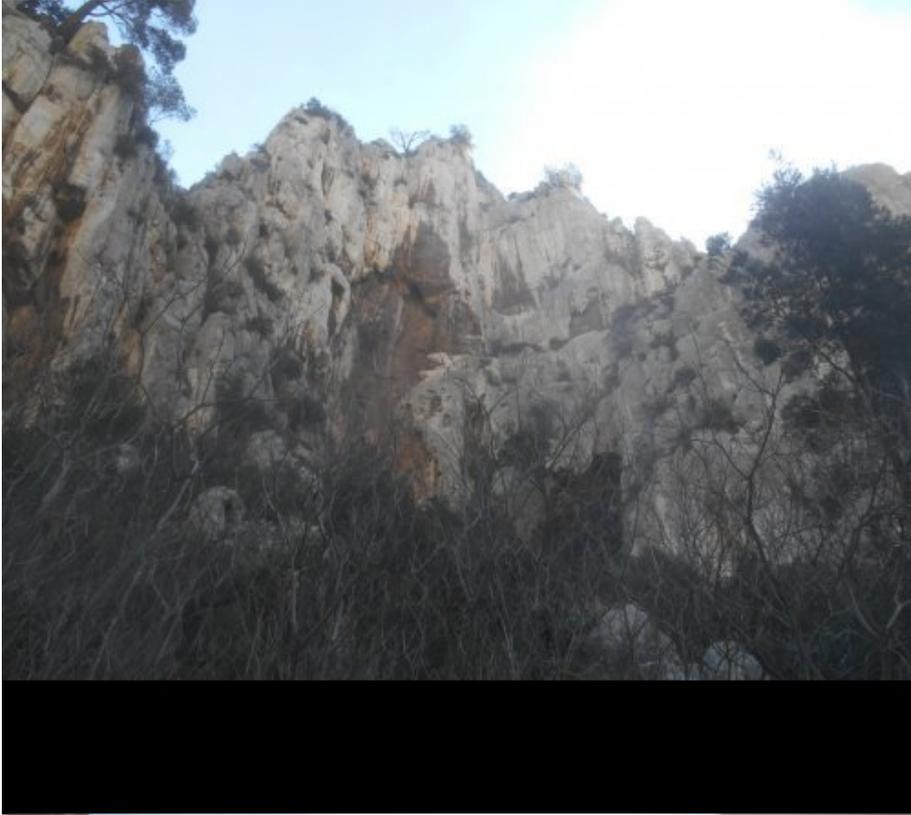
Rando moyenne de 13kms en 5 heures et 500m de dénivelé , pour se réadapter après 15 jours de genou bloqué....

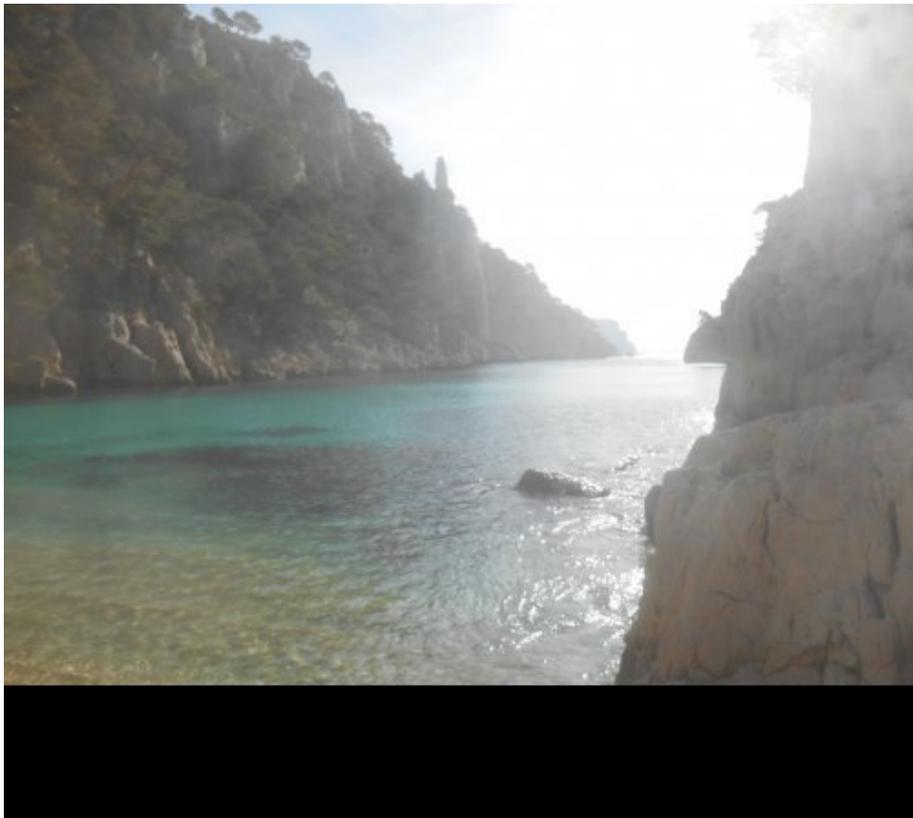
Le plus dur pour arriver au parking de port miou, c'est de prendre à un moment donné une route (celle des calanques, réservée aux riverains mais à cette saison, tout va bien..) Du parking, nous prenons la piste à la barrière qui monte en lacet jusque sur le plateau en direction de la fontasse, gîte., carrefour à gauche et à droite un peu plus loin vers la maison forestière, descente dans le vallon, plus bas lorsque la piste remonte, un talus sur la gauche, c'est le début d'un vallon, agrémenté de talus pour retenir l'eau lors des gros orages...,avant de rejoindre la piste d'en vau-la gardiole , un sentier à gauche que nous prendrons au retour, nous nous dirigeons vers la gauche, plus loin on rejoint le GR(piste) et on descend jusqu'à la calanque(une petite halte), 2 personnes sont en maillot de bain et prêts à rentrer dans l'eau..., nous repartons pour rejoindre le sentier cité plus haut, un peu raide au début puis nous arrivons sur le plateau, la piste vers la droite que nous allons suivre, traversons le GR et peu de temps après , partons sur la droite vers le belvédère..c'est le sentier bleu que nous prenons pour rejoindre port pin en passant à côté du refuge du piolet nous remontons laissons le trou siffleur, et prenons le sentier qui passe à côté de sources captées puis l'ancienne carrière jusqu'au parking.

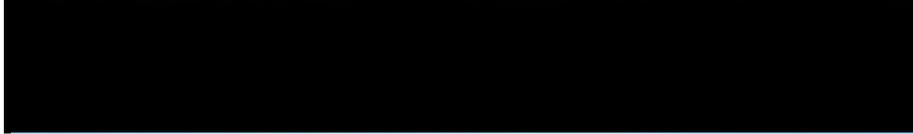












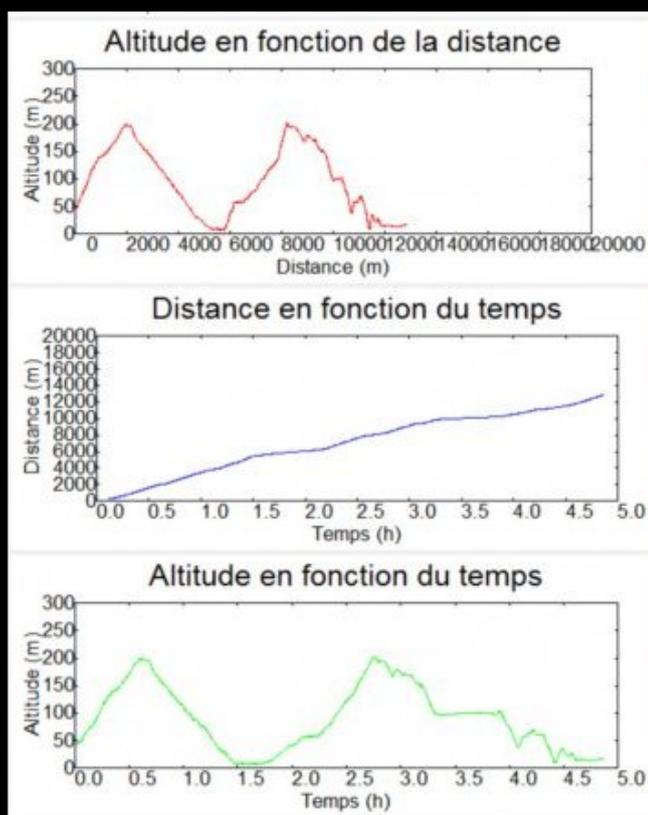


cassis (port miou), la fontasse, en vau, port pin...



| | Départ | Arrivé | | |
|------------------|----------|----------|--------------------|-----------|
| Date | 09/03/17 | 09/03/17 | Distance (m) | 12889.144 |
| Heure | 07:27:33 | 12:19:47 | Durée | 04:52:13 |
| Altitude (m) | 43 | 17 | Vitesse moy (km/h) | 2.646 |
| Altitude min (m) | 7 | | Dénivelé + (m) | 540 |
| Altitude max (m) | 202 | | Dénivelé - (m) | 566 |
| Altitude moy (m) | 95 | | | |

Ouverture du fichier réussie.



.cycle-paused:after { display:none; }.texte_infobulle { text-align:left; }