

<https://www.persoemy.fr/spip.php?article508>



**plan d'aups, var, ste baume,
parking 3 chênes, sentier noir
gombaut, sentier estruch,
sentier merveilleux..**



- Randos
Date de mise en ligne : lundi 29 juin 2020
Date de parution : 29 juin 2020

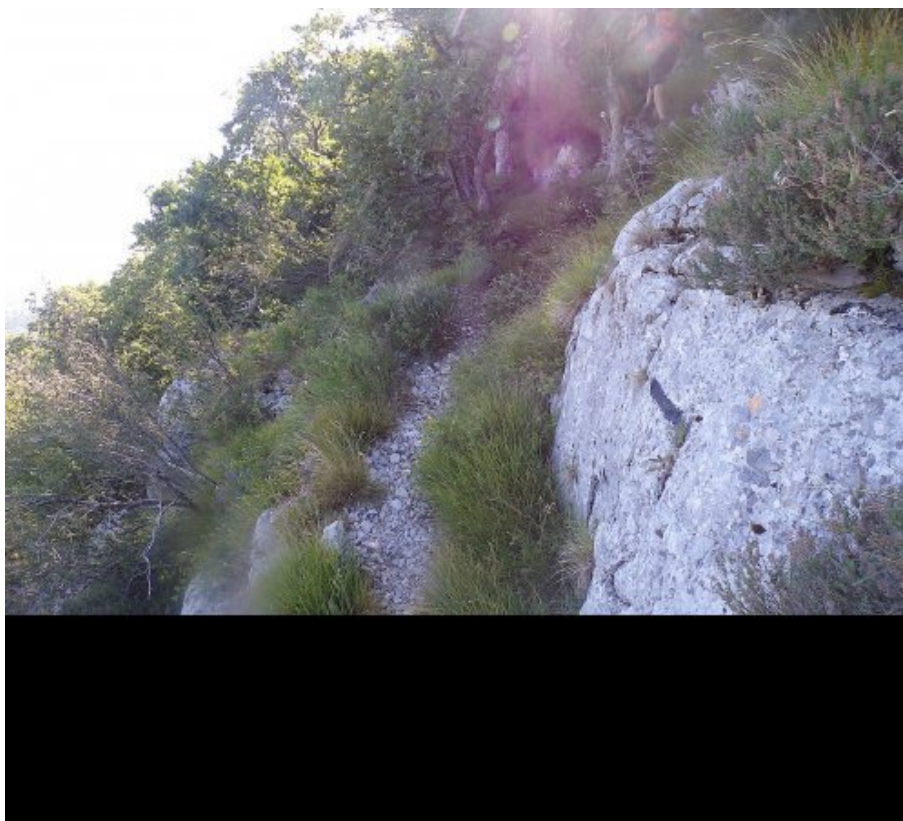
Copyright © persoREMY - Tous droits réservés

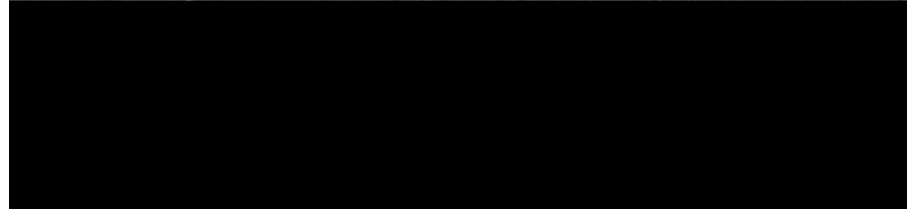
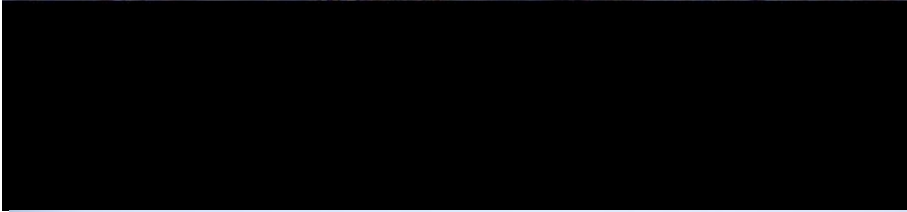
le circuit IGN

rando moyenne sur le sentier estruch, 10kms600, prévoir 4h, dénivelé de 313m, départ carrefour, dans le pins mazaugues, parking 3 chênes, la barrière à gauche..on suit la piste puis à droite, on reste sur cette piste, jusqu'au sentier à droite bien marqué..

on rejoint le sentier merveilleux, on part à gauche, un peu plus loin, un sentier à droite, fléchage noir, cela commence à monter régulièrement, quelques pas techniques mais sans grande difficulté, puis on rejoint le sentier estruch, pointillés jaunes, on prend à gauche la partie la plus facile, très beau sentier, ne pas craindre le vide..

assez long jusqu'à rejoindre le jaune qui vient du pas de l'aie..on le descend, au passage un rocher descendu l'année dernière, prudence, d'ailleurs c'est signalé en bas au gros chêne(barrière), puis la piste à gauche, puis plus loin le jaune, sentier merveilleux à gauche, retour vers le parking..

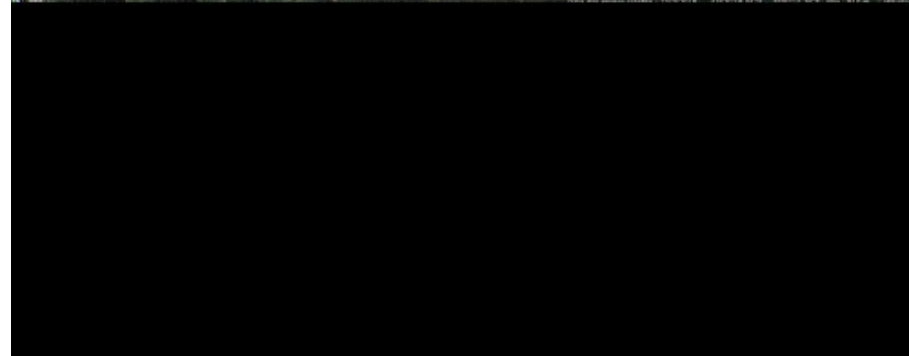


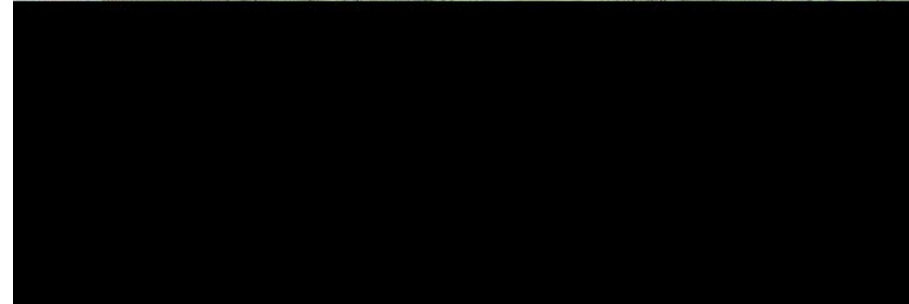
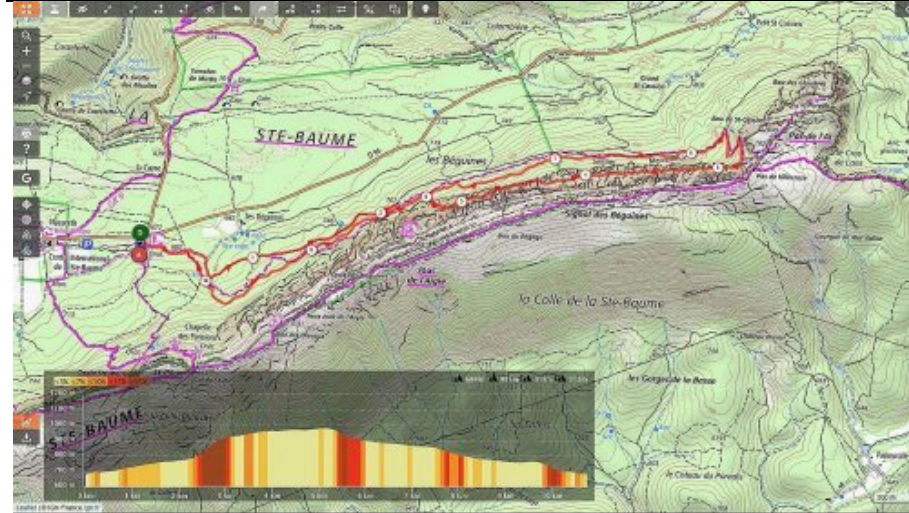
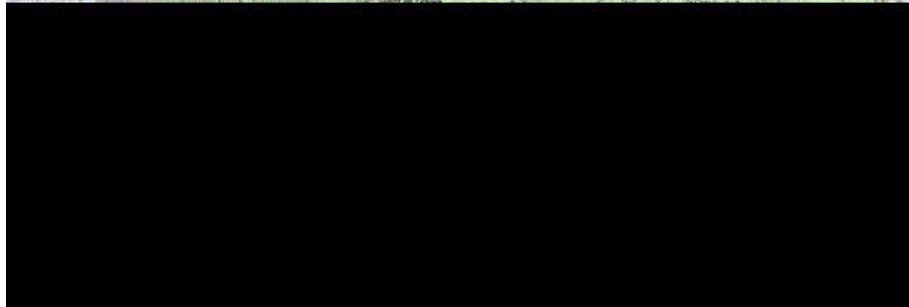






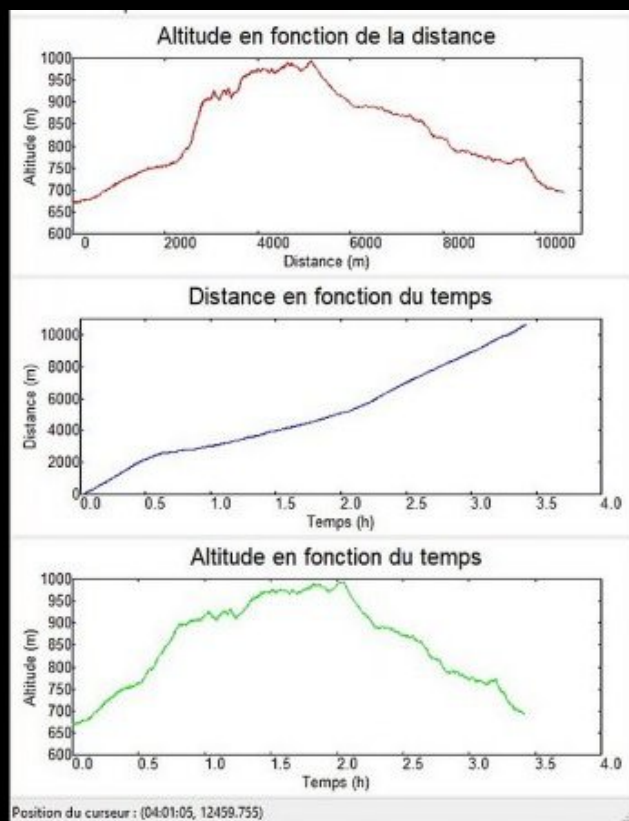


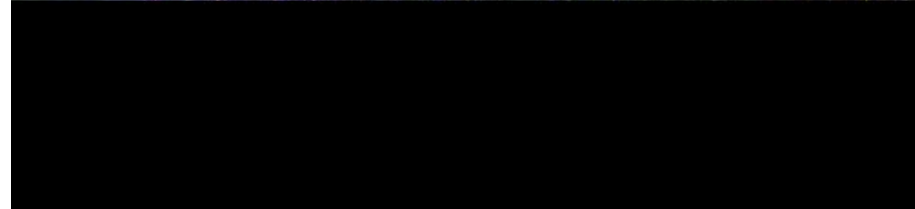
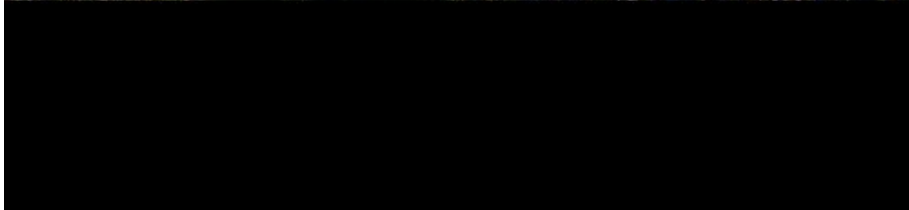




	Départ	Arrivée		
Date	29/06/20	29/06/20	Distance (m)	10611.428
Heure	06:29:11	09:54:14	Durée	03:25:13
Altitude (m)	669	694	Vitesse moy (km/h)	3.102
Altitude min (m)	668		Dénivelé + (m)	820
Altitude max (m)	993		Dénivelé - (m)	795
Altitude moy (m)	831			

Ouverture du fichier réussie.





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