

Cap sur la Méditerranée (Marseille – Cassis – La Ciotat) Du 5 au 8 mai 2012

*Randonnée en bord de la mer et dans les montagnes et vallons des massifs blancs des Calanques de Marseille et rouges de la Ciotat et du Cap Canaille. Terrain montagneux mais pas de passage vertigineux où on met les mains (sauf une échelle incontournable à Sugiton mais qui ne pose pas de problème).
Une demie journée de découverte des Calanques en kayak de mer (encadrement UCPA)*



Transport : Aller et retour en TGV : Départ de Paris le samedi 5 mai à la gare de Lyon par le TGV N° 6103 d e 7h07. **RV à 6h45 gare de Lyon en queue du TGV au début du quai.**

Retour le mardi 8 mai à 23h38 Paris gare de Lyon..

Hébergement et repas : Nuit en auberge de jeunesse en demi-pension ou restaurant ou repas préparé par nous-mêmes suivant les soirs (**prévoir un sac à viande**). Pas de douches les 2^{ème} et 3^{ème} soir mais des lavabos.

Elections : Je vous rappelle que c'est ce dimanche le 2^{ème} tour des Présidentielles, n'attendez pas pour gérer votre procuration (vous devez trouver un habitant de votre commune)

Itinéraire et programme :

Samedi : boucle dans la partie ouest des Calanques de Marseille, sommet de Marseilleveyre, retour par le bord de mer, baignade éventuelle. Nuit à l'auberge de jeunesse de Marseille-Bonneveine. Repas au restaurant.

Dimanche : Traversée de Marseille à Sormiou. Après-midi : kayak de mer au départ de Sormiou (encadrement par l'UCPA).

Nuit à Sormiou (demi pension). Baignade éventuelle.

Lundi : De Sormiou à l'auberge de jeunesse de Cassis, Diner préparé par nos soins. Baignade éventuelle.

Mardi : Direction le Cap Canaille et descente sur La Ciotat. Bus pour la gare de la Ciotat, train retour pour Marseille et TGV pour Paris.

Coût et inscriptions : Estimation à 230 € transport, hébergement et demi-pension compris. Prestation kayak du dimanche également. Les billets de trains sont déjà achetés. Le dîner du mardi soir n'est pas compris dans l'estimation ni votre 2^{ème} petit déjeuner du samedi dans le TGV !

Il vous faudra apporter vos pique niques pour les midis sachant que pour le mardi vous pourrez l'acheter à Cassis le lundi où nous passerons avant de monter à l'auberge.

Dès que vous lisez cette fiche il vous est possible de postuler pour une inscription à la sortie. Traitement des demandes le jeudi 8 mars, jour d'ouverture de la sortie.

A bientôt, Bernadette