

du **samedi 1er** au
dimanche 2 décembre 2012

Organisateur : Alain Zurcher

Contact : Kifaikoi



13-RW19

Niveau **Soutenu** ▲▲

Itinérant avec portage

AJ

8 personnes

Description, niveau et esprit

Escapade dépayssante au **soleil** de la Méditerranée - si ! si ! les photos de cette fiche viennent de ma balade des 1er et 2 décembre 2010 !

Parcours sans difficulté technique mais avec dénivelé important, pour le plaisir des vues et de la lumière, sur GR et sentiers de couleurs, en évitant les *pas* vertigineux.

Participation aux frais

99 € incluant :

- l'aller-retour SNCF depuis Paris ;
- les transports locaux ;
- l'alimentation pour le dîner de samedi ;
- la nuitée ;
- la participation aux frais de l'organisateur.

Cette somme ne comprend pas :

- les 2 petits déjeuners (*dans le train de l'aller et à l'AJ*) ;
- les 2 pique-niques du midi ;
- le dîner à Marseille ou dans le train du retour.

Cette somme estimée est en principe définitive. La différence éventuelle avec la réalité vous sera cependant demandée ou remboursée.

Transport

ALLER Samedi 1er décembre	départ 07h07 de PARIS GARE DE LYON RV voiture 8, places 31 à 38 (ou à l'entrée du quai si contrôle)	arrivée 10h27 à MARSEILLE ST CHARLES manger dans le train, pas à l'arrivée !
RETOUR Dimanche 2 décembre	départ 20h30 de MARSEILLE ST CHARLES RV voiture 16, places 31 à 38	arrivée 23h42 à PARIS GARE DE LYON

Hébergement et repas

Pour ne pas rompre le charme en devant rentrer à Marseille samedi soir, nous dormirons à l'**AJ de la Fontasse**, en pleine nature au-dessus de Cassis, et profiterons de ses vues. Confort limité : un point d'eau mais pas de douche. Couvertures, mais apporter drap-sac. Nous y préparerons et prendrons notre dîner et notre petit déjeuner.

Apportez toute votre nourriture, sauf celle du dîner de samedi que j'apporterai mais dont je vous donnerai **une part à porter** dès notre RV dans le train. (*Vous pouvez m'envoyer vos suggestions pour ce dîner!*) Chacun ayant ses habitudes de petit déjeuner, apportez aussi votre petit déjeuner de dimanche matin.




Parcours

Dormant à la Fontasse, nous privilégierons naturellement la partie est du massif.

J1 samedi Luminy > La Fontasse → 17,8 km ↑ 1070 m ↓ 1020 m ⌚ 5h

Nous rejoignons Luminy en métro (*ligne 2*) et bus 21. Nous allons admirer le panorama au belvédère du crêt de St-Michel, puis faisons un AR en balcon au-dessus de la mer vers la Tour de Pise. Nous remontons sur le GR jusqu'au col de la Candelle et rejoignons le col de l'Oule par l'intérieur, par le vallon des Chaudronniers. Si nous en avons le temps, nous allons admirer la calanque d'en Vau par le vallon d'en Vau. Nous rejoignons l'AJ par le vallon de la Gardiole ou, si la nuit est tombée, par le chemin du plateau.

 Lever 7h50
Coucher 17h00

J2 dimanche La Fontasse > Les Baumettes → 24 km ↑ 1335 m ↓ 1425 m ⌚ 7h

Nous rejoignons la pointe de la Cacau dont nous faisons le tour, longeons la calanque de Port Pin et surplombons la calanque d'en Vau. Nous allons cette fois longer le bord de mer sur les falaises du Devenson. Toujours pour varier notre itinéraire de retour, nous contournerons le vallon de la Candelle avant de repasser le col éponyme et de rejoindre le col de Sugiton par un chemin légèrement différent. Nous dominons le vallon de Morgiou jusqu'au col de Morgiou et descendons prendre le bus 22 aux Baumettes. *(Si nous prenons du retard, nous pouvons aussi prendre le bus 21 à Luminy.)*

Nous changeons au rond-point du Prado pour le bus 83 qui longe la côte. Tous les participants non épuisés sont invités à en descendre au vallon des Auffes pour monter à Notre-Dame de la Garde par des ruelles pittoresques et rejoindre la gare à pied en **5km de marche supplémentaires et optionnels**.



Équipement

À ne pas oublier :

- Carte CAF pour l'AJ.
- Eau pour la journée dès le départ de Paris.
- Alimentation comme précisé plus haut.
- Frontale légère.
- Drap-sac.
- Bâtons recommandés.
- Sac à dos de 25 à 40 litres.
- Protection pour le soleil (lunettes, crème).
- Couverture de survie.
- Chaussures pas trop rigides mais avec une bonne accroche et tenant bien la cheville.
- Vêtements pour affronter les possibles intempéries.

Afin de ne pas trop vous charger :

- Limitez le rechange aux seuls sous-vêtements.
- Bannissez le coton, qui garde l'humidité et est long à sécher.
- N'apportez aucun vêtement que vous ne puissiez pas superposer.
- Vérifiez la météo avant de partir.

Exemple d'équipement complet pesant moins de 8kg avec alim, eau, bâtons etc. :	
MARCHER ET PORTER	1875
sac à dos	1400
bâtons	475
DIVERS	340
papiers, carte CAF, CB, espèces	50
appareil photo et étui et batterie	200
téléphone mobile	80
stylo	10
HYGIENE	155
mouchoir	5
savon	50
serviette et gant	60
brosse à dents	10
papier toilette	30
SECURITE ET CONFORT	390
frontale avec piles bouton lithium	45
sifflet	10
couverture de survie et étui	65
pharmacie	150
crème solaire	50
lunettes soleil et étui	70
DORMIR	115
drap-sac en soie	110
bouchons d'oreille	5
SE NOURRIR	225
poche à eau à tuyau 2L	150
couteau suisse	35
bol ou tasse	30
cuillère	10
VETEMENTS	750
chapeau ou casquette	100
polaire à col camionneur	250
coupe-vent imperméable et respirant	300
chaussettes (1 paire de rechange)	70
slip (1 rechange)	30
POIDS TOTAL SANS ALIM	4600
eau	1500
nourriture	1000
POIDS TOTAL AVEC ALIM	7100
SUPPLEMENT PLUIE ET/OU FROID	620
housses de pluie sac à dos	140
guêtres	85
surpantalons de pluie	215
bonnet	60
gants	60
tour du cou ou écharpe	60
polaire sans manches	180
collant	180
POIDS TOTAL SI PLUIE ET FROID	7720

Inscription

L'inscription est possible **dès maintenant** en ligne ou auprès du secrétariat. Elle sera prise en compte après réception de votre règlement. Les places seront attribuées à partir du **2 octobre 2012**, selon l'ordre de priorité officiel du club. **Attention : pour faire la sortie, vous devez être adhérent 2012/2013 !**

En cas d'annulation de votre part : les billets de train n'étant pas remboursables, vous ne serez pas remboursé si vous n'êtes pas remplacé. Si vous souhaitez être mieux remboursé, souscrivez à l'assurance annulation. Consultez en ligne les [conditions d'inscription](#) aux sorties du club.

Ce programme indicatif n'est pas contractuel. Les temps de marche sont estimés et dépendront du groupe. Le parcours peut être modifié à tout moment, notamment en fonction des aléas des transports, du terrain, de la météo, du groupe, de l'intérêt des paysages et pour toute raison de sécurité.

Vous devez avoir le niveau demandé et avoir randonné à ce niveau (au moins à la journée) au cours des mois précédents.