

du **samedi 30 novembre** au
dimanche 1er décembre 2013

Organisateur : Alain Zurcher

Contact : Kifaikoi



14-RW07

Niveau **Soutenu+** ▲▲

Itinérant avec portage

AJ 1/2 pension

8 personnes

(possibilité d'en ajouter 2 sans train inclus)

Description, niveau et esprit

Pour le plaisir des vues et de la lumière, je vous invite à poursuivre l'exploration hivernale des Calanques, amorcée en 2010 (*photos de cette fiche*) et poursuivie en 2012 (*album photo*), toujours au soleil du 1er décembre.

Nous emprunterons GR et sentiers de couleurs, avec des dénivelés importants mais en évitant les pas techniques ou vertigineux.

Participation aux frais

- 111 €** incluant :
- l'aller-retour SNCF depuis Paris ;
 - les transports locaux ;
 - la demi-pension en AJ ;
 - la participation aux frais de l'organisateur ;
 - les frais CAF.

Cette somme ne comprend pas :

- le petit déjeuner dans le train de l'aller ;
- 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 30 novembre | départ 07h11 de PARIS GARE DE LYON RV voiture 8, places 71 à 78 (ou à l'entrée du quai si contrôle) | arrivée 10h32 à MARSEILLE ST CHARLES manger dans le train, pas à l'arrivée ! |
| RETOUR Dimanche 1er décembre | départ 20h06 de MARSEILLE ST CHARLES | arrivée 23h26 à PARIS GARE DE LYON |

Hébergement et repas

Demi-pension à l'AJ de Bonneveine, située non loin des Calanques.

Parcours

Dormant à Marseille, nous privilégierons naturellement la partie ouest du massif.

J1 samedi Luminy > Callelongue → 17,4km ↑ 845 m ↓ 985 m ⌚ 5h

Nous rejoignons Luminy en métro (*ligne 2*) et bus (*21*). Nous descendons dans la calanque de Morgiou et longeons ses cabanons pour remonter jusqu'à l'extrémité du **Cap Morgiou** et la calanque de la Triperie. Nous suivons la **Crête de Morgiou**, passons au col des Baumettes et au col de Sormiou puis suivons le beau et facile **GR** côtier jusqu'à Callelongue, en profitant de vues splendides sur la mer au coucher du soleil. Bus 20 (*à 17h30?*) puis 19 pour l'AJ.



L'île Riou vue depuis le GR

J2 dimanche Pastré > Montredon → 22,6 km ↑ 1545 m ↓ 1550 m ⌚ 7h

 Lever 7h50
Coucher 17h00

Nous longeons la côte sur 2 km ou prenons le bus 19 (*à 8h07?*) pour rejoindre la **Campagne Pastré**. Nous montons au plateau de l'**Homme Mort** en passant par la Fontaine de Voire. Les beaux vallons encaissés et rocheux de **Malvallon Sud** et Grand Malvallon nous ramènent au bord de la mer, que nous longeons pour bientôt remonter le vallon de la **Mounine** jusqu'au col de la Selle, en espérant que l'incendie du 24 février 2013 n'a pas trop détruit la végétation. Nous montons au Sommet de **Marseilleveyre** par le Sentier du CAF (!), passons à la Grotte St-Michel d'Eau-Douce et descendons vers les Goudes, mais pour bientôt remonter (*si nous sommes toujours en forme!*) vers **Béouveyre**, dont nous redescendons par le Sentier des Crêtes bleu pour atteindre la Madrague de **Montredon**.

Nous y prenons le bus 19 (à 17h16, 17h32 ou 17h48) puis le bus 83 qui longe toute la côte jusqu'au Vieux Port. Nous gagnons à pied la gare St-Charles (à 1,2 km). Nous prenons sans doute un rapide repas avant de monter dans le train.

Équipement

À ne pas oublier :

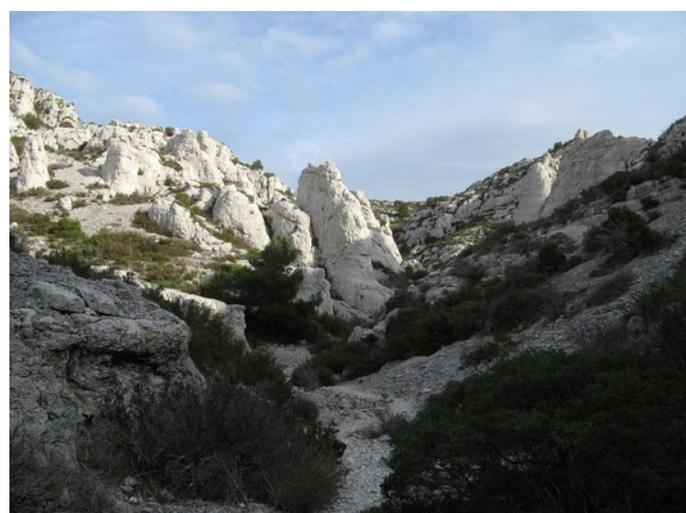
- **Eau pour la journée dès le départ de Paris.**
- **2 pique-niques.**
- **Frontale** légère.
- Pas de draps, il sont fournis, mais une petite **serviette**.
- **Bâtons** recommandés.
- Sac à dos de 20 à 35 litres.
- Protection pour le soleil (lunettes, crème).
- Couverture de survie.
- Chaussures avec 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.



Cirque des Walkyries



Malvallion Sud

| Exemple d'équipement complet pesant moins de 7kg avec alim, eau, bâtons etc. : | |
|--|-------------|
| MARCHER ET PORTER | 1475 |
| sac à dos | 1000 |
| 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 | 5 |
| bouchons d'oreille | 5 |
| SE NOURRIR | 195 |
| poche à eau à tuyau 2L | 150 |
| couteau suisse | 35 |
| 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 | 4060 |
| eau | 1500 |
| nourriture | 600 |
| POIDS TOTAL AVEC ALIM | 6160 |
| SUPPLEMENT PLUIE ET/OU FROID | 620 |
| housses de pluie sac à dos | 140 |
| guêtres « stop-tout » | 85 |
| surpantal de pluie | 215 |
| bonnet | 60 |
| gants | 60 |
| tour du cou ou écharpe | 60 |
| POIDS TOTAL SI PLUIE ET FROID | 6780 |

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 **1er octobre 2013**, selon l'ordre de priorité officiel du club. **Attention : pour faire la sortie, vous devez être adhérent 2013/2014 !**

Si vous souhaitez participer à la sortie mais sans train inclus, contactez-moi sans vous inscrire pour l'instant. Vous pourrez vous inscrire, le cas échéant, une fois la sortie complète, et je vous rembourserai le prix du train.

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 (peut-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.

