

Code : 15-RW02

Niveau : M+
terrain montagneux : ▲▲

Organisateur : Jean-Philippe DESPONGES
Vous pouvez m'envoyer un courriel via le "kifaikoï" sur le site web

Nombre de participants à la sortie (organisateur compris) : 8

Des Calanques au Cap Canaille

Week-end du 11 et 12 Octobre 2014

Direction la méditerranée dans les collines et zones rocheuses du massif des Calanques de Cassis et celui du Cap Canaille pour ce week-end. Contraste saisissant assuré avec possibilité de baignade dans les Calanques ou les plages de sable fin de Cassis et de la Ciotat.



PROGRAMME INDICATIF:

Samedi 11 Octobre :

Départ par TGV 6103 à 7h11 de Paris Gare de Lyon pour Marseille Saint-Charles arrivée à 10h24, correspondance pour Cassis par TER 81429 départ à 11h05 pour une arrivée à 11h30.

Dès notre arrivée en gare de Cassis, transfert en bus pour le port de Cassis début de notre randonnée puis direction plein Est par le sentier du GR pour les calanques de Port-Miou, de Port-Pin et d'en-Vau. Remontée du Vallon d'en Vau par le GR puis boucle à travers la forêt de la Gardiole pour un retour sur Cassis par le Col de la Gardiole (260m).

Hébergement à l'hôtel Cassitel (Tél: 04 42 01 83 44) près du port de Cassis.
Distance étape : 17 km, 4h30 environ pour un dénivelé indicatif +200 / -200m

Dimanche 12 Octobre :

Nous quittons Cassis par le GR pour le Pas de la Colle ou nous débuterons notre ascension du Cap Canaille. Passage par le Baume Noir des Espagnols, arrêt au Belvédère des Calanques (328m) puis nous randonnerons sur les crêtes des falaises Soubeyrannes (394m) avec un point de vue à nous couper le souffle. Délaissant la Grande Tête du Cap nous redescendrons vers le vieux port de La Ciotat par la Chapelle Ruinée de Sainte Croix.

Distance étape : 24 km, 6h environ pour un dénivelé indicatif +400 / -400m

Retour par TER 81472 à 18h19 de La Ciotat pour Marseille Saint-Charles arrivée 18h55, puis correspondance par TGV 6132 à 19h36 pour une arrivée à Paris Gare de Lyon à 22h53.

Ce programme indicatif n'est pas contractuel. L'organisateur se réserve le droit de le modifier à tout moment en fonction des conditions de terrain posant danger, d'obstacles imprévus, de cohésion du groupe, de la météo, et pour d'autres raisons de sécurité. Pas de difficultés particulières, néanmoins avec un relief accidenté n'hésiter pas à vous entraîner lors de randonnées du dimanche auparavant. Sortie de niveau Moyen +, les participants devront avoir le niveau demandé.

Equipement et matériels à emporter :

Protections efficaces contre la pluie, le vent et le froid (possibilité de fort vent dit "mistral"). Maillot de bain pour la baignade éventuelle. Bonnes chaussures de randonnée à semelles type Vibram (pas neuves) et chaussures légères pour le soir. **Capacité d'eau minimum 2 litres**, barres énergétiques. Affaires de toilette et de rechange, pharmacie personnelle. Papiers d'identités. Carte CAF obligatoire.

Restauration :

- Les repas du midi sont à votre charge (prévoir les pique-niques des deux midi). Possibilité de ravitaillement le soir à Cassis.
- repas du soir dans un restaurant pris au port de Cassis (boissons comprises).
- petit déjeuner à l'hôtel.

Pour en savoir plus :

Carte IGN spéciale n°82011 "Les Calanques de Marseille à Cassis" (échelle 1 : 15000)

Carte IGN 3245 et top 25 : Aubagne à La Ciotat (échelle 1 : 25000)

Topo guide des massifs provençaux GR 9.909.8

Inscription :

Pour participer à cette sortie vous devez avoir renouvelé votre cotisation 2014-2015 avant le 30 septembre 2014.

Inscription auprès du secrétariat du CAF ou par internet dès la parution de cette fiche.

Il existe une assurance annulation. Se renseigner auprès du secrétariat du CAF pour plus de renseignements.

Coût prévisionnel : 95€

Comprenant la nuit d'hébergement en hôtel avec le petit déjeuner, le repas du soir au restaurant (boissons comprises), les frais CAF, les frais d'organisation (courrier, téléphone, cartes, etc..), le transport local en bus mais ne comprenant pas les repas des midis, les en-cas et boissons diverses en journée, **ni les transports SNCF A/R.**



Bureaux : 12 rue Boissonnade 75014 PARIS – Adresse postale : 5 rue Campagne Première 75014 PARIS

Téléphone : 01 42 18 20 00 – Télécopie : 01 42 18 19 29 – Courriel : accueil@clubalpin-idf.com

Site internet : www.clubalpin-idf.com

Association loi 1901, affiliée à la Fédération Française des Clubs Alpains et de Montagne

Agrément tourisme AG 075 95 0054 – Siret 784354 482 00043 – APE 926C