

samedi **3** et dimanche **4**  
**décembre 2016**

Organisateur : Alain Zürcher  
Contact : Kifaikoi



**17-RW24**  
**Calanques N°4**

Niveau **Soutenu+** ▲▲

Itinérant avec portage,  
AJ, 8 personnes

## Description, niveau et esprit

Pour suivre une tradition établie en [2012](#), nous revoici dans les Calanques le 1<sup>er</sup> week-end de décembre. Nous y reprenons le beau programme de [2013](#), qui explore la sublime côte mais aussi les superbes vallons de l'ouest du massif, en passant bien sûr par le sommet de Marseilleveyre.

Nous empruntons GR et sentiers de couleurs, avec des dénivelés importants mais en évitant les pas techniques ou trop vertigineux. Il faut quand même parfois utiliser les mains. *Soutenu+* signifie simplement que le programme de dimanche, si nous le réalisons dans sa totalité comme en 2013, est proche des limites hautes du niveau soutenu.

## Participation aux frais

**103 €**

incluant :

- l'aller-retour en TGV depuis Paris ;
- les transports locaux ;
- la nuitée et le petit déjeuner 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 ;
- les 2 dîners.

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

## Transport

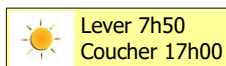
<b>ALLER</b> Samedi 3 décembre	départ <b>07h37</b> de PARIS GARE DE LYON <b>RV à l'entrée du quai à 7h25</b>	arrivée 10h57 à MARSEILLE ST CHARLES
<b>RETOUR</b> Dimanche 4 décembre	départ 20h06 de MARSEILLE ST CHARLES	arrivée 23h23 à PARIS GARE DE LYON

## Hébergement et repas

Nuitée et petit déjeuner à l'AJ de Bonneveine, située non loin des Calanques.

Deux bons petits restaurants seront proposés pour les dîners. Libre à chacun de venir.

## Parcours



**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, lieu de la fameuse grotte Cosquer. 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. *Le TGV arrivant plus tard qu'en 2013, nous terminons peut-être de nuit.* Bus 20 (à 17h30 ou 18h10) puis 19.



L'île Riou vue depuis le GR

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

Nous longeons la côte sur 2 km 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. 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 (*vers 17h30*) jusqu'à Castellane. Nous gagnons à pied la gare St-Charles, en dinant rapidement au passage pour ceux qui le souhaitent (*délicieuses sardines grillées en 2013*).

## 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.



Malvallion Sud

## 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 **18 octobre 2016**, selon l'ordre de priorité officiel du club.

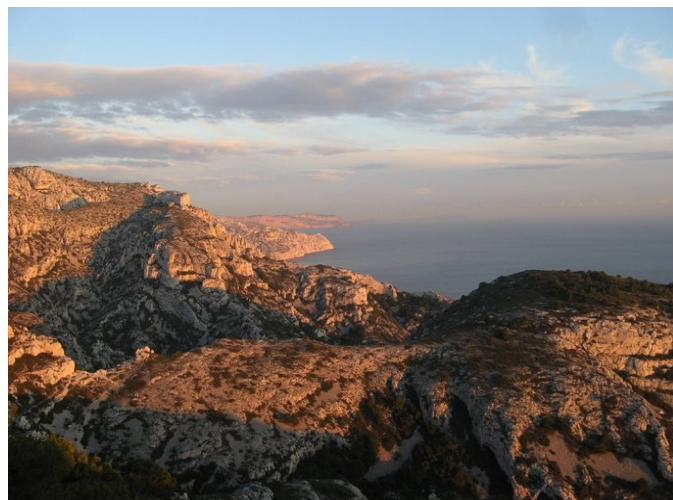
Les **nouveaux adhérents 2016/2017** ayant le niveau suffisant sont les bienvenus !

**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.



Cirque des Walkyries

Exemple d'équipement complet pesant moins de 7kg avec alim, eau, bâtons etc. :				
<b>MARCHER ET PORTER</b>		<b>1475</b>	<b>SE NOURRIR</b>	<b>195</b>
sac à dos	1000		poche à eau à tuyau 2L	150
bâtons	475		couteau suisse	35
				10
<b>DIVERS</b>		<b>340</b>	<b>VETEMENTS</b>	
papiers, carte CAF, CB, espèces	50		chapeau ou casquette	100
appareil photo et étui et batterie	200		polaire à col camionneur	250
téléphone mobile	80		coupe-vent imperméable et respirant	300
stylo	10		chaussettes (1 paire de rechange)	70
			slip (1 rechange)	30
<b>HYGIENE</b>		<b>155</b>	<b>POIDS TOTAL SANS ALIM</b>	
mouchoir	5		<b>4060</b>	
savon	50		eau	1500
serviette et gant	60		nourriture	600
brosse à dents	10		<b>POIDS TOTAL AVEC ALIM</b>	<b>6160</b>
papier toilette	30			
<b>SECURITE ET CONFORT</b>		<b>390</b>	<b>SUPPLEMENT PLUIE ET/OU FROID</b>	
frontale avec piles bouton lithium	45		housses de pluie sac à dos	140
sifflet	10		guêtres « stop-tout »	85
couverture de survie et étui	65		surpantalons de pluie	215
pharmacie	150		bonnet	60
crème solaire	50		gants	60
lunettes soleil et étui	70		tour du cou ou écharpe	60
			<b>POIDS TOTAL SI PLUIE ET FROID</b>	<b>6780</b>
<b>DORMIR</b>		<b>5</b>		
bouchons d'oreille	5			



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 et pour toute raison de sécurité. En cas de météo catastrophique, nous visiterons le MuCEM !

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