

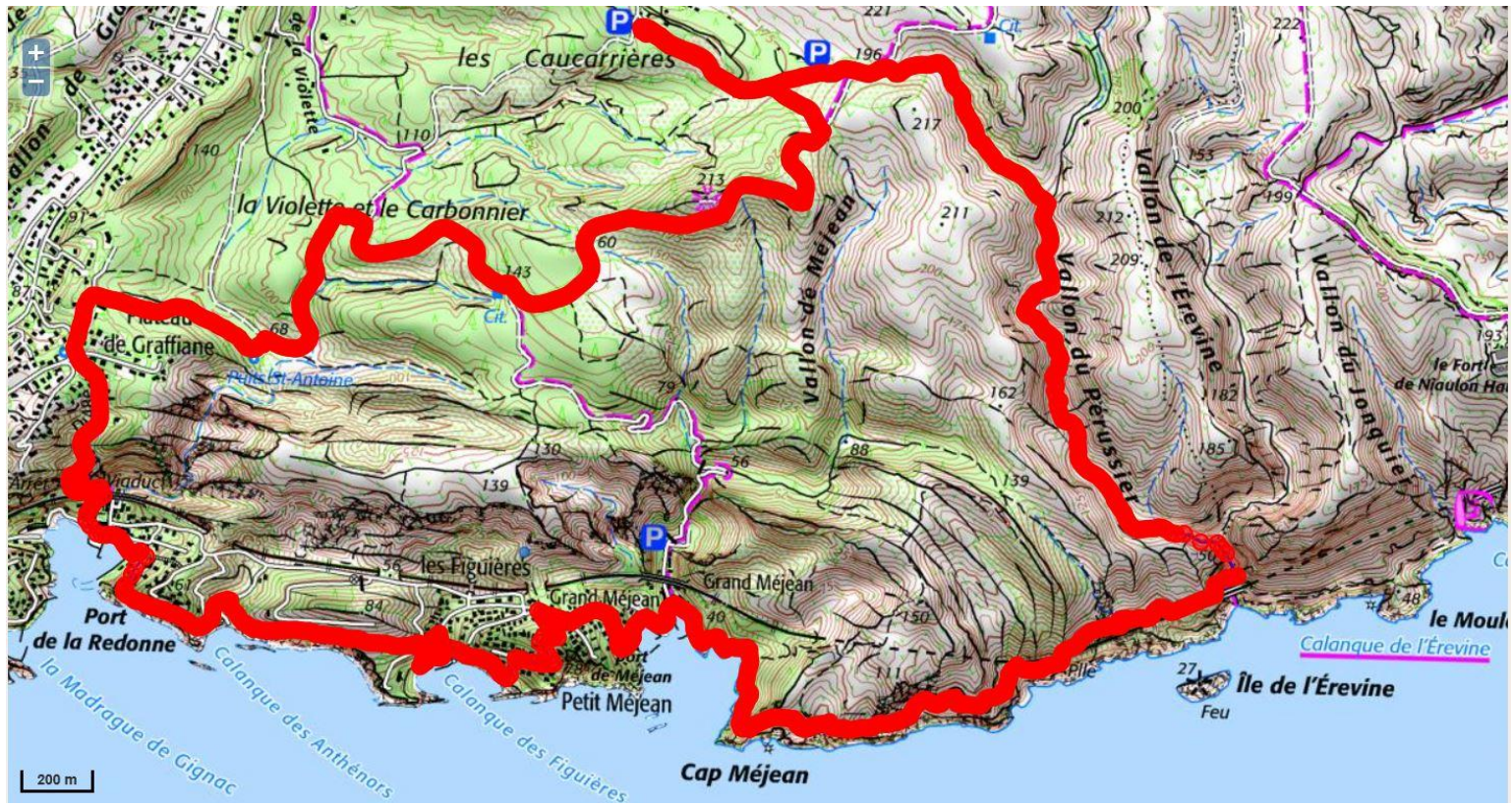
Marches et Rêves

Siège social : Mairie de Ruoms 07120



Marseille
Les calanques
3-4-5 Avril 2018

Trente participants pour cette sortie dans les Calanques autour de Marseille.
Le rendez-vous est fixé sur un parking en pleine nature aux Bourgailles au-dessus du Port de la Redonne.
Départ vers 10h pour une randonnée qui nous fera longer la côte entre La Redonne et la calanque d'Érevine avant de retourner à notre point de départ



Informations sur l'itinéraire

Distance : 12,34 km
Dénivelé positif : 348m
Dénivelé négatif : 341m
Point haut : 206m
Point bas : 5m







Pique-nique à la calanque de Figuières, rude montée avant de descendre au port Méjean





Expérience citadine pour le deuxième jour. Depuis notre gîte dans le quartier de la Belle de Mai, nous prenons le métro et le bus pour nous rendre au quartier des Baumettes, point de départ de notre randonnée.

Au terminus du bus nous prenons la direction du Col de Sormiou puis de celui de Cortiou, par une montée assez technique nous atteignons le Plateau de l'Homme Mort, point culminant du jour. Nous descendons vers la Calanque de Marseilleveyre en passant par les combes que dominent les Têtes de Malvallon et le Grand Malvallon. Après un pique-nique à l'abri du vent nous suivons la côte pour retourner au Col de Cortiou et reprendre le bus à La Cayolle.

Le temps est maussade, malgré un vent parfois assez violent, les nuages s'accrochent sur le sommet de l'Homme Mort.



Informations sur l'itinéraire

Distance : 12.32 km
Dénivelé positif : 627m
Dénivelé négatif : 638m
Point haut : 373m
Point bas : 7m

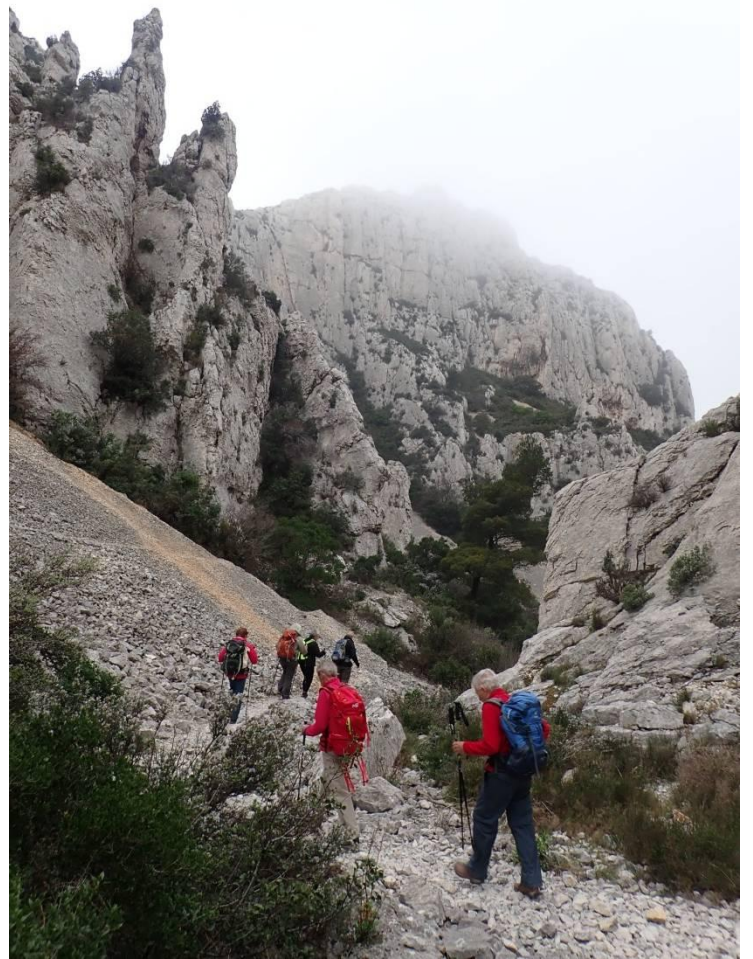






La Variante !!!!!
Proposée au meilleurs
marcheurs cette variante
a provoqué quelques
moments d'angoisse à
certains des participants







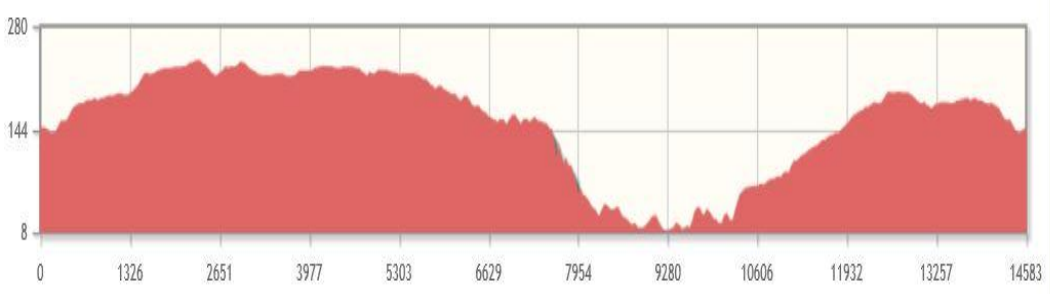
On monte, on descend, le vent souffle, les corps souffrent, le soleil se montre enfin. Lorsque nous arrivons au Col de Sormiou, la calanque apparaît sous son meilleur jour.

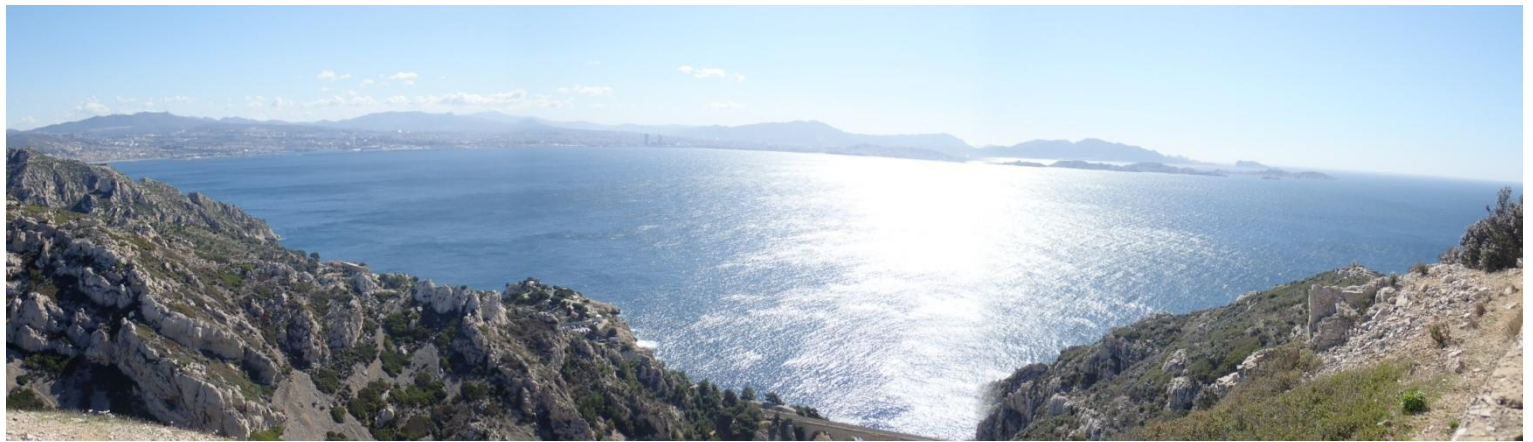
Pour cette dernière randonnée du séjour nous nous rendons en voiture à Le Rove. Après une longue marche d'approche en plateau sous un soleil radieux, nous empruntons le Vallon du Regadzi pour arriver au Fort de Niolon-Haut qui domine la mer. Nous descendons jusqu'au port de Niolon où nous pique-niquons. Nous longeons ensuite la côte en passant par Port de la Vesse, La Pointe Figuerolles et avant le Cap Ragnon nous remontons par le Vallon des Fontêtes pour rejoindre Le Rove et prendre le chemin du retour.

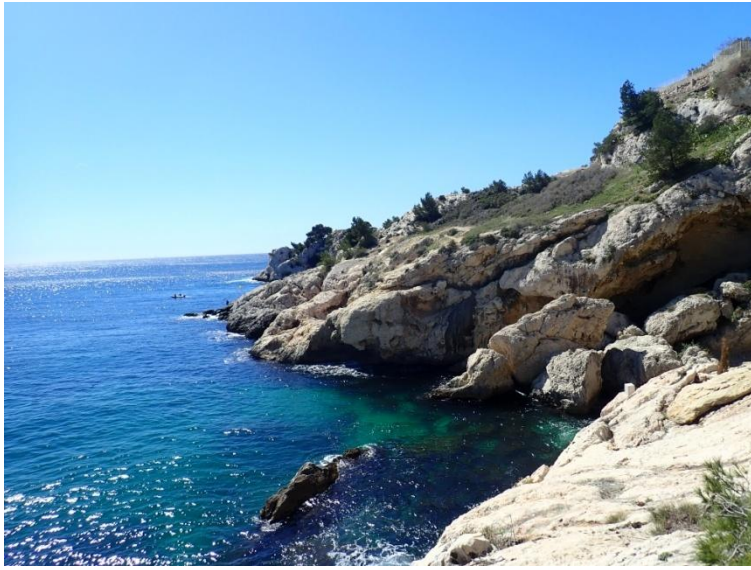


Informations sur l'itinéraire

- Distance : 14.58 km
- Dénivelé positif : 315m
- Dénivelé négatif : 312m
- Point haut : 236m
- Point bas : 8m







**Comme toujours
la joie et la bonne
humeur étaient là**

**Merci à tous pour
votre solidarité et
votre aide lors des
passages un peu
délicats.**

