



SPORTS LOISIRS & CULTURE MARTIGUES

SECTION RANDONNÉE PLEIN AIR

Avenue Calmette et Guérin

13500 MARTIGUES

☎ 06 89 75 94 13 ou 06 73 43 40 31

Email : slcrandonnee@hotmail.fr

<http://slcrandonnee.wifeo.com>

RANDONNÉE DU 07 FEVRIER 2021 **LES PLAGES DE LA CÔTE BLEUE DEPUIS LA GATASSE**

Départ : 8 h00 parking de la gatasse à côté du pylone

Durée : 5h30

Dénivelé cumulé positif : 220 mètres

Longueur du circuit : 15,5 kms

Cotation : P1- T1

Carte : IGN 1/25000^e : 3144 OT

Pas de bus aujourd'hui, pour nous rendre au point de départ de notre randonnée dominicale les participants utilisent leur propre moyen de locomotion.

Depuis le parking de la Gatasse, où nous laisserons les voitures, nous commencerons par traverser le plateau, passage à la tour de guet puis, nous descendrons par le Roussignas ; nous continuerons dans le vallon d'Antou, passage aux Roussures, puis direction la mer. Nous traverserons le port des Tamaris, la plage de Sainte Croix, la Beaumaderie (nous passerons à côté du tournage du téléfilm Camping Paradis), puis la Couronne Vieille jusqu'à la Pointe Riche. Nous traverserons la plage du Verdon pour arriver à Carro où nous aurons le temps de prendre notre casse-croûte.

Nous reprendrons ensuite notre randonnée toujours sur le GR direction les Arnettes, Bonnieu, les Laurons puis nous remonterons par le vallon de Crapaou pour retrouver la Gatasse et nos véhicules.

Recommandations :

- * Une trousse de secours individuel et une pharmacie personnelle.*
- * Chaussures de marche rigides hautes Recommandées.*
- * Bâtons de marche utiles*
- * 1,5 litre d'eau minimum par personne.*
- * Divers : appareil photo, jumelles...*
- * Suivre l'animateur de tête*
- * Respecter les consignes et faire preuve de prudence*

Animateurs : Marcel : 0633733162 Antoine et France.