



Lascours «le mont du marseillais »

Randonnée du 02 mars 2014

Départ à 8 h du parking théâtre des Salins Martigues
Non adhérents bons marcheurs acceptés en première sortie d'essai

- Inscription** : auprès des animateurs
- Coût** : 6 € par personne à remettre à votre chauffeur (pour 4 personnes/voiture)
- Intendance** : Gourde pleine, repas tiré du sac.
- Protections** : Froid, chaud, soleil, pluie, petite pharmacie personnelle.

Chaussures de randonnées obligatoires.

- Itinéraire** : Martigues, autoroute direction Aix, direction Gardanne, Simiane, Mimet, Peypin, La Destrousse, Roquevaire, au centre de Roquevaire sur la droite indication
Lascours, rendez vous sur le parking du stade de foot vers 9 h 30.
- Difficultés** : P1 Distance 14 Km, dénivelé 600 m, temps 5h 30
- Animateurs** : J.M Belloni Tél : 0442801521 / 0623822651 / jm.belloni@wanadoo.fr
A Garcia Tél : 0442451926 / 0616191034 / antoine2646@hotmail.fr

Descriptif de la rando.

Départ de la balade par une montée dans le vallon du Marseillais pour atteindre le col du marseillais et enfin le mont du Marseillais après une grimpe de 400 mètre pour mise en jambe, mais l'effort sera récompensé par la vue à 360° sur Marseille Aubagne la St. Baume etc... . C'est par un chemin en balcon bordé de garigue que nous contournerons le grand vallon des Esparets pour poursuivre notre balade avant une bonne descente vers Lascours

Bien amicalement à tous.

Siège social :

RSD - Randonnée Ski Découverte de Martigues
Chemin du Stade de Croix Sainte - 13500 MARTIGUES

Courriel : rsdmartigues@free.fr
Site internet : <http://rsdmartigues.free.fr>
Blog : <http://rsdmartigues.wordpress.com>

Affilié à la FFRandonnée N° 03254
Agréé Jeunesse & Sports N° 439/S88
SIRET N° 477 630 511 00012 - APE 9312Z

