



## La Ciotat (13) - 2 groupes Dimanche 16 mars 2014



**Non adhérents :** acceptés en sortie d'essai

**Départ :** 7h45 stade Francis Turcan (Parking derrière le Théâtre) ou 9h15 Parking du Mugel  
**Trajet :** Martigues – Marseille – Tunnel Prado Carénage – Autoroute A50 – Sortie La Ciotat

**Parking :** Parking du Mugel (plan : <http://tinyurl.com/rsdmugel> )

**Coût :** 9,50 € à remettre au chauffeur de la voiture

**Inscription** auprès des animateurs par téléphone ou par e-mail

**Cotation** Groupe 1 : P1 - 5h00 de marche - 11,0km - 480m de dénivellation  
Groupe 2 : P2 - 6h00 de marche - 14,5km - 820m de dénivellation

**Randonnée :** Les crêtes du Cap Canaille

Départ du parking du Mugel pour les 2 groupes.

Tandis que le groupe 1 se dirigera vers le Parc du Mugel et son magnifique jardin, le groupe 2 s'élancera directement vers les crêtes du Cap Canaille, non sans oublier de passer à la Chapelle ND de la Garde et son magnifique point de vue sur le Bec de l'Aigle et la Baie de la Ciotat.

Pour le groupe 2 " l'ascension " se fera par une succession de montants et descentes plus ou moins raides, avant d'arriver au Belvédère des Calanques, lieu du pique nique.

Retour par le même itinéraire jusqu'à la Grande Tête, d'où nous rejoindrons Cante-Coucou et le parking.

Le groupe 1 de son côté, après le Parc du Mugel suivra les traces du groupe 2 jusqu'à la Grande Tête, sans oublier de pique niquer du côté de St Frérouse. Le retour suivra les pas du groupe 2.

**Prévoir :** Chaussures de randonnées  
Repas tiré du sac, gourde pleine (pas de point d'eau en route)  
Protection vent / pluie & vêtements chauds  
Pharmacie personnelle

**Animateurs :**

G1 : Julien COILLARD 04 42 07 37 63 / 06 82 03 13 96  
G2 : Alain PELLETIER 04 42 80 81 16 / 06 85 18 59 01

[julien.coillard@free.fr](mailto:julien.coillard@free.fr)  
[pelletier@free.fr](mailto:pelletier@free.fr)

**Siège social :**

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

Courriel : [rsdmartigues@free.fr](mailto: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

