



LA CALANQUE DE MORGIUO Dimanche 1^{er} février 2015



Non adhérents : non admis en sortie d'essai.

Départ : 8 h 00 parking du théâtre Martigues.

Trajet : Martigues- Marseille (A55 ou A7)- luminy parking école de commerce.
Ou : RV sur place à 9 h 00. (Dans ce cas prévenir les animateurs).

Coût : 5,50 € à remettre au chauffeur.

Inscriptions : auprès des animateurs par mail ou téléphone.

Cotation : P1-T2- 14 km –650 m de dénivelé positif cumulé. Déconseillée aux personnes sujettes au vertige

Description : Du parking de Luminy, point de départ de nombreuses randonnées à travers les calanques, notamment la calanque de Morgiou, objet de notre rando, vous offrira une traversée magnifique dans ce massif d'exception. Du col des Escampons nous descendrons vers Morgiou en évitant le passage de la chaîne. Le sentier offre une vue superbe sur le petit port de pêche de la calanque et le plateau du cap Morgiou. Après avoir longé la rive droite de la calanque et quelques rochers où il nous faudra mettre les mains, nous arriverons au col du Renard. Aller-retour jusqu'au bout du cap Morgiou. Prévoir un encas. C'est là, la difficulté principale du jour : le très raide ressaut de la crête de Morgiou. 135m de dénivelé + nous permettrons de faire face à la mer et de nous abandonner à la contemplation durant la pause repas bien méritée (aux environs de 13 h).

Poursuite par la crête, le Baou Rond, le col des Escourtines, le col de Morgiou, le mont de Luminy, les montées succèdent aux descentes, c'est le sort réservé aux randonneurs des calanques. Les vallons succèdent aux monts, les crêtes aux combes. Mais arrivés sur la longue piste du col de Sugiton, le parking n'est plus qu'à quelques pas.

Prévoir : chaussures de randonnée, gourdes pleines, encas, Pique-nique, pharmacie personnelle.

Animateurs : Antoine et Michèle Garcia : michele30110@gmail.com
06 12 78 03 26 /04 42 45 19 26

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

