

# Fiche d'Information Rando

Rando : NOTRE DAME DU MAI

Date : 04/05/15

Niveau : P2 T1

Carte de la randonnée : MEMORY MAP

Itinéraire : Parking du Bœuf, forêt de Janas, Batterie de Peyras, les Terres Gastes, Notre Dame du Mai, Sentier du Littoral, Parking.

## DIFFICULTES

Durée de marche effective : 4 heures 30

Longueur : 10 Km

Dénivellée : 240

Dénivellée cumulée : 750

Nature du terrain : Caillouteux

Difficultés particulières : Descente en balcon

Pente : 17% sur 1500 m Desc Sol :

Divers :

## RENDEZ-VOUS :

Lieu et heure de rendez-vous : Maison de quartier St Tronc 8h30

Heure de départ véhicules : 8 H45

Heure de départ de la randonnée : 10 H

Parcours routier suggéré : A50 Regroupement au péage la Ciotat. Sortie N° 13 la Seyne direction Fabrégas Parking du Bœuf

## MATERIEL :

Chaussures : de randonnée montantes

Nourriture et boissons : Pique-nique Eau 1,5 à 2 litres

Vêtements : selon la météo

Divers : Bâtons Crème Solaire

CONSIGNES PARTICULIERES : Bonne condition physique

ORGANISATEUR : Richard

Téléphone : 06 12 70 24 03 & NOUVEAU 04 86 36 83 58

Co-organisateur :

Téléphone :

## COTATION DU NIVEAU

P1 : Sentier facile  
P2 : Dénivélations fréquentes  
P3 : Eboulis - Pente importante

T1 : En balcon + rochers  
T2 : Ressauts rocheux  
T3 : Câbles ou chaîne

