

Rando : **MIRABEAU Tour St Sépulcre**

Date : 27/Mars/2017

Niveau : **P2 / T2** (Voir système de cotation au pied de la FIR) **Carte IGN 1/25000 : 3243 E**
P2 / T1 sur 90 % du circuit, mais **P3 / T2** sur 10 % du circuit → descente raide (voir profil)

Itinéraire de la rando : Pont de Mirabeau, Lescarasson, Les 4 tours, Les Palissades, La Pinette, La plaine de St Sépulcre, descente sous les pylônes, Lescarasson (fin boucle), retour parking Pont de Mirabeau

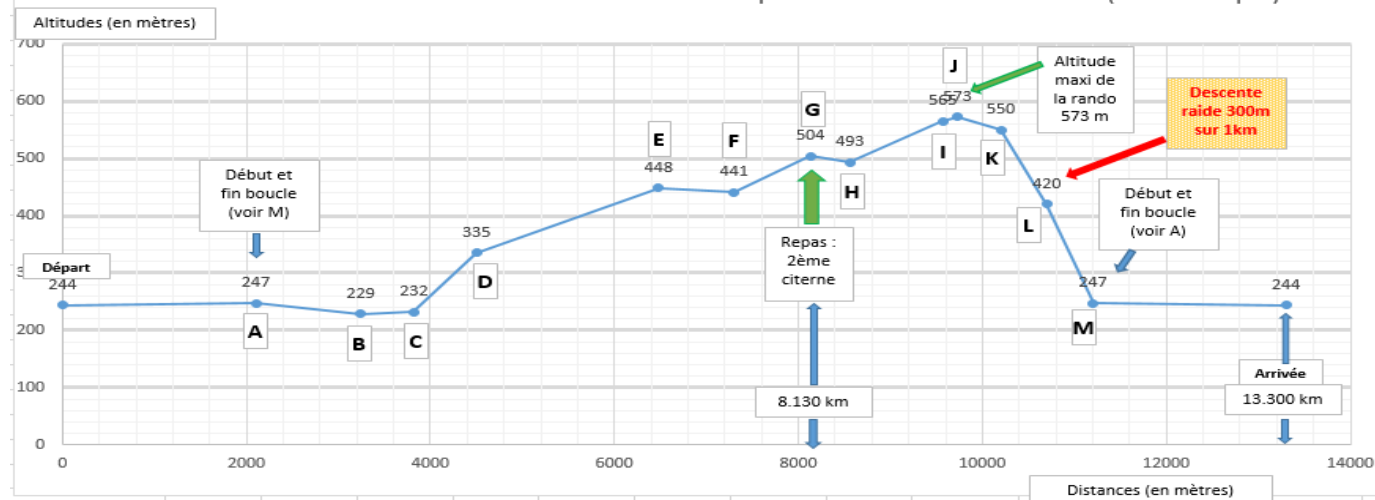
Difficultés :

Durée de marche effective : 5h30 **Longueur :** 13,3 km **Dénivelé cumulé + :** 400 m

Nature du terrain : DFCI caillouteux (moitié) et Sentier caillouteux (moitié)

Difficultés particulières : Descente raide sur 1km (30% en moy) (45 à 50 % par endroit)

Profil de la randonnée :



Rendez-vous :

Lieu et heure du rdv : Club GR St Tronc **8h15**

Départ des véhicules : 8h30

Parcours suggéré pour se rendre au départ de la randonnée :

A50, Pont de l'Etoile, Aix (vers Gap-Pertuis), puis S.14 et D96 Meyrargues, Peyrolles, Pont Mirabeau

Lieu de départ de la randonnée : **Pont Mirabeau** (après le pont, tout de suite à gauche)

Heure de départ de la randonnée : **9h30** (au départ des voitures)

Heure de retour de la randonnée : **16h00** (approximativement aux voitures)

Matériel :

Chaussures : Chaussures de randonnée tiges hautes (important pour la descente)

Nourriture et boissons : Pique-Nique + environ 1 à 1,5 litres d'eau

Vêtements : Adaptés à la saison et à la météo + **Casquette**, etc ...

Divers : Bâtons de marche vivement conseillés (indispensables pour la descente)

Consignes particulières :

Randonnée sans difficultés techniques particulières sur 90% du circuit, mais P3/T2 pour une descente sportive et très raide (30% en moyenne, 45 à 50 % par endroits) en fin de parcours (voir profil ci-dessus). Bonne humeur, bonne condition et entraîné (recommandés) !

Organisateur(s) :

Jean Paul

Téléphone : 06 72 91 25 50

Téléphone :

Rappel des cotations utilisées :

Pénibilité

P1 : Sentier facile

P2 : Dénivellations fréquentes

P3 : Eboulis, Pentas importantes

Technicité

T1 : En balcon + Rochers

T2 : Ressauts rocheux

T3 : Câbles ou Chaines

PARKING

