

**Rando :** **FRIOUL \_ Tour du Frioul**

**Date :** 24/Avril/2017

**Niveau :** P1 / T1 (Voir système de cotation au pied de la FIR)

**Carte IGN 1/25000 :** **0000 XX**

**Itinéraire de la rando :** Embarcadère, Cal. St Estève, Hôpital Caroline, Fort de Ratonneau, Cal. de Morgiret, Fort de Bregantin, Digue, Sentier sous Sémaphore, Cal. de Crine, Sémaphore de Pomègues, Ferme Aquacole, Retour Digue, Embarcadère.

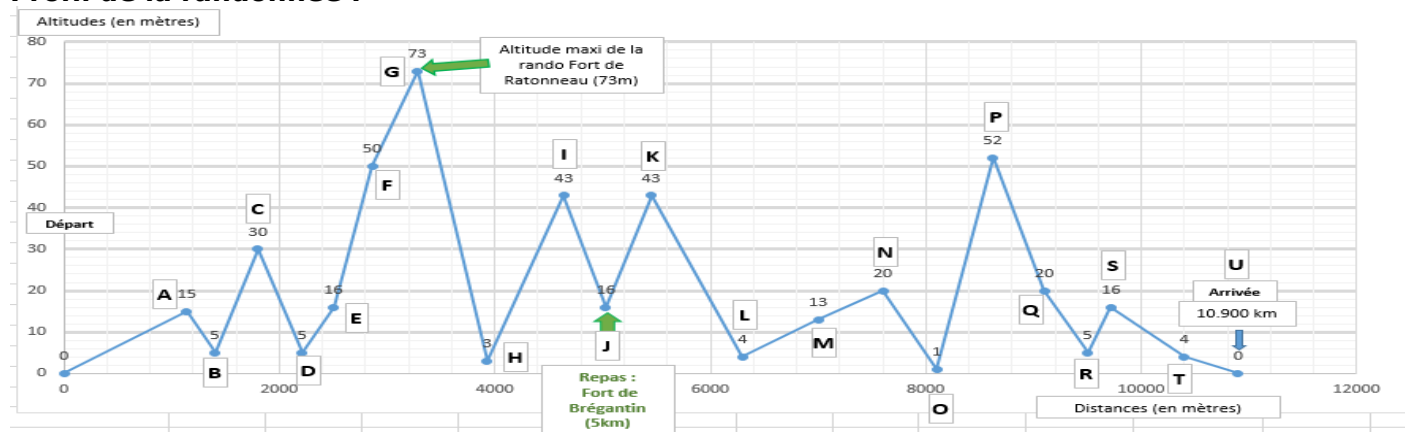
## Difficultés :

**Durée de marche effective :** 4h45      Longueur : **10,9 km**      Dénivelé cumulé + : **270 m**

**Nature du terrain :** Route sol naturel et sentiers caillouteux

**Difficultés particulières :** RAS (peu de dénivelé, mais pas d'ombre ! → Repas vers 12h30)

## Profil de la randonnée :



## Rendez-vous :

**Lieu et heure du rdv :** **Embarcadère Frioul 9h00 (pas de RdV au Club)**

## Parcours suggéré pour se rendre au départ de la randonnée :

Aller au métro Dromel, Garer la voiture, Prendre le Métro jusqu'à la Station « Vieux-Port », puis prendre le bateau tous ensemble (navette îles du Frioul)

**Lieu de départ de la randonnée :** **Embarcadère Frioul**

**Heure de départ de la randonnée :** **10h00** (au départ de l'embarcadère Frioul)

**Heure de retour de la randonnée :** **16h00** (approximativement Embarcadère Frioul)

## Matériel :

**Chaussures :** Chaussures de randonnée tiges hautes

**Nourriture et boissons :** Pique-Nique + environ 1,5 à 2,0 litres d'eau

**Vêtements :** Adaptés à la saison et à la météo + Casquette (**pas d'ombre !**)

**Divers :** Bâtons de marche conseillés, si soleil « crème solaire ! »

## Consignes particulières :

Randonnée sans difficultés techniques particulières sur route sol naturel et sentiers balisés. Bonne humeur et entrain (recommandés) !

## Organisateur(s) :

Jean Paul

**Téléphone :** 06 72 91 25 50

**Téléphone :**

## Rappel des cotations utilisées :

### **Pénibilité**

P1 : Sentier facile

P2 : Dénivellements fréquentes

P3 : Eboulis, Pentas importantes

### **Technicité**

T1 : En balcon + Rochers

T2 : Ressauts rocheux

T3 : Câbles ou Chaines