

# Fiche d'Information Rando

Rando : DENTS DE ROQUE FORCADE

Date : 5 octobre 2015

Niveau : P 3 T2

Carte IGN de la randonnée : 3245 ET 1/25000

Itinéraire : Parking Col de l'Espigoulier, Dents de Roque Forcade, Plan des Vaches, Tour de Cauvin, Vallon du Cros, Source du Cros, Col du Cros, Col de l'Espigoulier.

## DIFFICULTES

Durée de marche effective : 4H                      Longueur : 9 KM                      Dénivellée cumulée : 600m

Nature du terrain : Caillouteux

Difficultés particulières :

Pente : Montée 28% sur 240 m  
Descente 30% sur 450 m

Sol : Caillouteux

Divers :

## RENDEZ-VOUS :

Lieu et heure de rendez-vous : 8H45 Maison de quartier de St tronc,

Heure de départ véhicules : 9 H                      Heure de départ de la randonnée : 10H

Parcours routier suggéré : A 50, Gemenos, Vallée de St Pons, Parking col de l'Espigoulier

## MATERIEL :

Chaussures : de randonnées montantes

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

Vêtements : Adaptés à la météo

Divers : Bâtons

## CONSIGNES PARTICULIERES :

ORGANISATEUR : Richard

Téléphone : 06 12 70 24 03

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

