

## *Fiche d'Information Rando*

### **Présentation:**

18/09/2017

Rando Bandol-Tour du Golf de la Frégate  
Niveau P1 / T1  
Itinéraire Bandol - Pointe des engraviers-Anse de la galère-Le jas des Amendiers  
Roustagnon - Bandol  
Carte 3245 ET



### **Difficultés:**

Marche effective : 3h30

Nature du terrain : , sentiers balisés ou non , sentier du littoral

Difficultés particulières : Sans (sauf éventuellement une balle de golf égarée!!!)

Longueur : **9,3 Km**

Dénivelée : **290 m**

### **Rendez vous:**

Lieu et heure de rendez vous : Départ de la maison de quartier à **9h00**

Lieu de départ de la rando : Avenue du Littoral- Bandol

Heure de départ de la Rando : 9h45

Parcours routier proposé:

Autoroute Est sortie Bandol , A/R 110 km Stationnement Avenue du Littoral

### **Matériel :**

Chaussures : montantes

Vêtements : fonction de la météo

Nourriture: pique - nique + eau

### **Consignes particulières:**

Bâtons : conseillés

Le parking ou nous stationnerons nos voitures est proche de la plage !!!

**Organisateurs** : J-Pierre

Tel : 06 23 29 25 50

