

**Rando :** St Zacharie (La Foux) -> GR9A -> Sambuc **Date :** 05/Mars/2018

**Niveau :** P1 / T1 (Voir système de cotation au pied de la FIR) **Carte IGN 1/25000 :** 3344 OT

**Itinéraire de la rando :** St Zacharie (La Foux), GR9A, Vallon de l'Espagnol, Montmorin, Centre St François, La Bastidette, La Sambuc, l'Huveaune, Le Moulin de la Sambuc  
Retour à la Foux (zone artisanale).

## Difficultés :

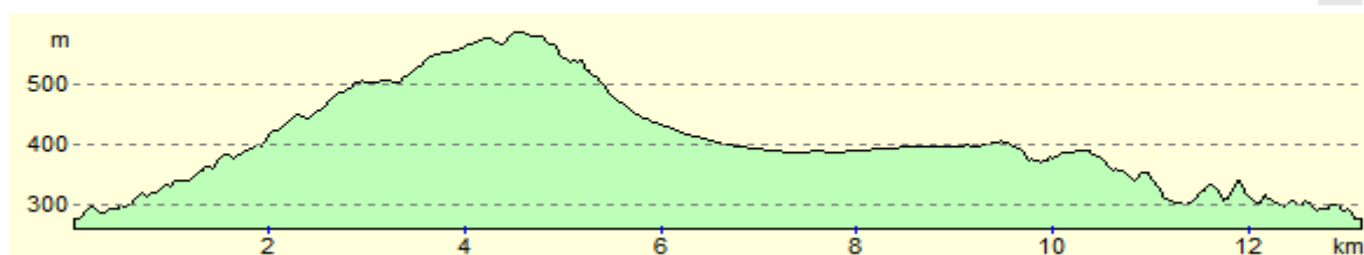
**Durée de marche effective :** 4h15 **Longueur :** 13,0 km **Dénivelé cumulé + :** 350 m

**Nature du terrain :** Piste, sentiers caillouteux, sentiers en balcon

**Difficultés particulières :** Pas de difficulté particulière

**Profil de la randonnée :**

Rando JPF du 29/12/2017 (13km, 350m, 3h45) Elevation



## Rendez-vous :

**Lieu et heure du rdv :** Club GR St Tronc **8h45** **Départ des véhicules :** **9h00**

**Parcours suggéré pour se rendre au départ de la randonnée :** environ 35km (A/R 70km)

Club St Tronc, autoroute A50, Pont de l'étoile, Auriol, St Zacharie, Zone artisanale de la Foux

<b>Lieu de départ de la randonnée :</b>	<b>La Foux</b>	(Zone Artisanale)
<b>Heure de départ de la randonnée :</b>	<b>10h00</b>	(au départ des voitures)
<b>Heure de retour de la randonnée :</b>	<b>15h15</b>	(approximativement aux voitures)

## Matériel :

**Chaussures :** Chaussures de randonnée tiges hautes

**Nourriture et boissons :** Pique-Nique + environ 1,5 litres d'eau (*suivant la météo*)

**Vêtements :** Adaptés à la saison et à la météo

**Divers :** Bâtons de marche vivement conseillés (aller=2h15, retour=2h00)

## Consignes particulières :

Randonnée accessible à tous. La première partie (environ 4,5 km - GR9A - vallon de l'Espagnol) a déjà été faite lors d'une rando vers le « Clos de Barry », l'année dernière ; le reste est 'nouveau'.

**Organisateur(s) :** Jean Paul **Téléphone :** 06 72 91 25 50

**Téléphone :**

**Rappel des cotations utilisées :**

### **Pénibilité**

P1 : Sentier facile

P2 : Dénivellations fréquentes

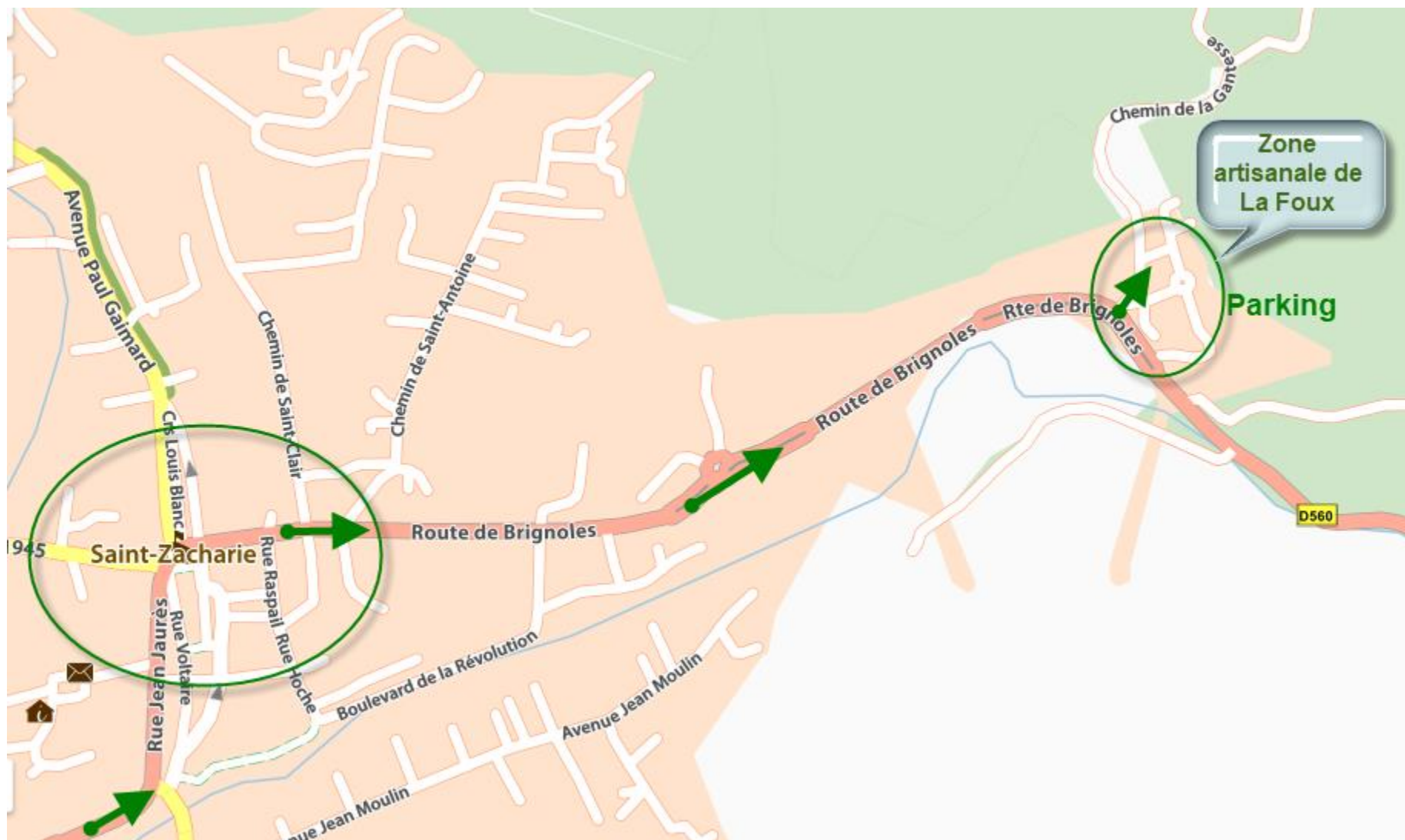
P3 : Eboulis, Pentas importantes

### **Technicité**

T1 : En balcon + Rochers

T2 : Ressauts rocheux

T3 : Câbles ou Chaines



**Trouver le parking :** Dans St Zacharie, continuer la D560 vers « La Sambuc » puis tourner à gauche vers la zone artisanale de « La Foux »  
**Départ de la randonnée :** La randonnée démarre de la zone artisanale de « La Foux » (parking).