

Fiche d'Informations Rando

Rando : St-Cyr sur Mer : Port d'Alon → Presqu'île du Capelan **Date :** 16/ Sept. /2019

Niveau : P1 / T1 (Voir système de cotation au pied de la FIR) **Carte IGN 1/25000 :** 3245 ET

Itinéraire de la rando : Parking (haut) Port d'Alon, Sentier du littoral, La Galère, La pointe des Engraviers, La Presqu'île du Capelan, puis retour par l'intérieur des terres : Pierreplane, pied du golf de Frégate et retour au parking de port d'Alon.

Difficultés :

Durée de marche effective : 4h00 **Longueur :** 10,0 km **Dénivelé cumulé + :** 250 m

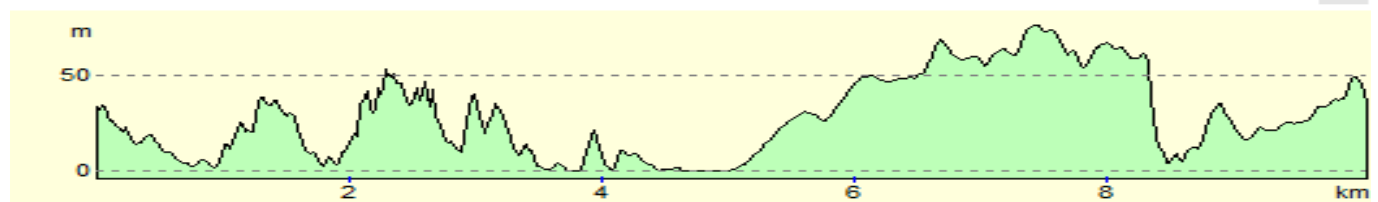
Nature du terrain : Sentiers caillouteux en bord de mer

Difficultés particulières : Aucune difficulté, peut convenir à tous (repas vers 12h15)

Profil de la randonnée :

Le profil du chemin du littoral, en bord de falaise le long de la mer, n'est pas très parlant !

Rando-Port-d-Alon_(10km, 220m, 4h00) 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 40km (A/R 80km)

St Tronc, Autoroute A50, La Ciotat, sortir à St Cyr sur Mer (sortie N°10), traverser St-Cyr puis D559 route de Bandol, puis route de Port d'Alon à droite, aller jusqu'au parking (juste avant de descendre à la calanque, à droite en remontant (parking du haut payant 4.00€ de juin à fin septembre).

Lieu de départ de la randonnée : Port d'Alon (Parking du haut)

Heure de départ de la randonnée : 10h00 (au départ des voitures)

Heure de retour de la randonnée : 15h15 (approximativement aux voitures)

Matériel :

Chaussures : Chaussures de randonnée tiges hautes

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

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

Divers : Bâtons de marche conseillés

Consignes particulières :

Randonnée classée P1/T1 (**RANDO normale**)

Rando de rentrée : Bonne condition, bonne humeur et entrain !!!

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

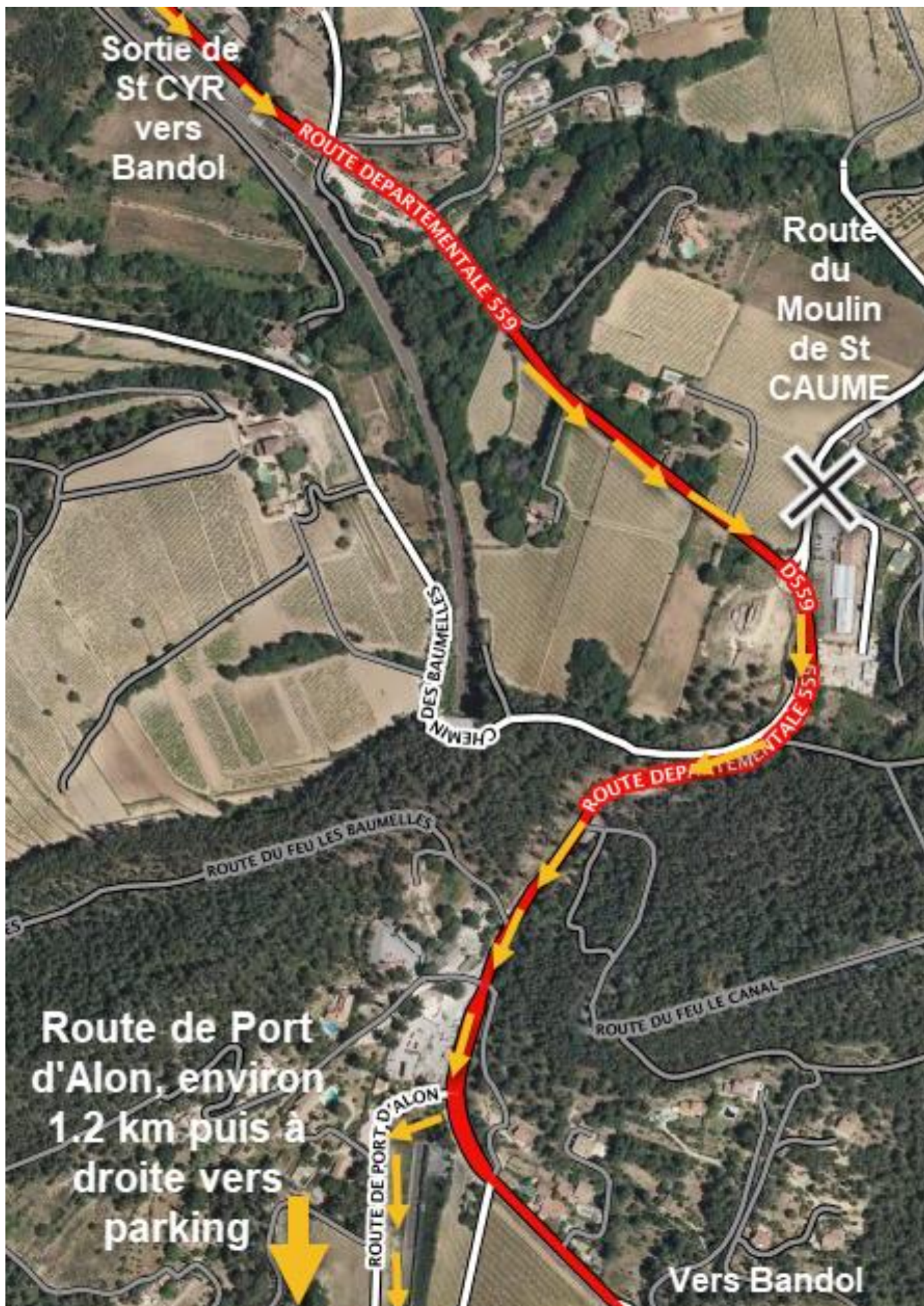
Technicité

T1 : En balcon + Rochers

T2 : Ressauts rocheux

T3 : Câbles ou Chaines

Sortie de St CYR vers Bandol par D559, puis à droite « Route de Port d'Alon »



Accès au parking (payant 4.00€ de début Juin à fin Septembre)



St CYR sur MER _ Port d'Alon _ Presqu'île du Capellan (10km, D+cum=220m, 4h00)

