Fiche d'Informations Rando

FFRandonnée G R St Tronc - Marseille

Rando : St-Cyr - Madrague-des-Lecques → Port d'Alon **Date :** 14/ Sept. /2020

Niveau : P2 / T1 (Voir système de cotation au pied de la FIR) **Carte** IGN 1/25000 : **3245 ET**

Itinéraire de la rando : Parking le long de la route de la Madrague à hauteur de Don Dosco (voir le plan), descendre vers la Madrague, traverser le haut du lotissement, prendre le sentier qui part S-E et longer ce sentier qui contourne la colline « Le Pigeonnier » par l'Est. On retrouve le sentier du littoral à la « Pointe Fauconnière ». suivre le sentier du littoral (S-O) vers Port d'Alon. On passe à proximité de la « Pointe des trois Tours », de la « Pointe du Défens », puis de la « Pointe d'Alon ». On arrive à la calanque de « Port d'Alon ». **[REPAS].** Après le repas, on remontera vers le parking supérieur, puis on revient aux voitures en empruntant le « Sentier des Vignes ».

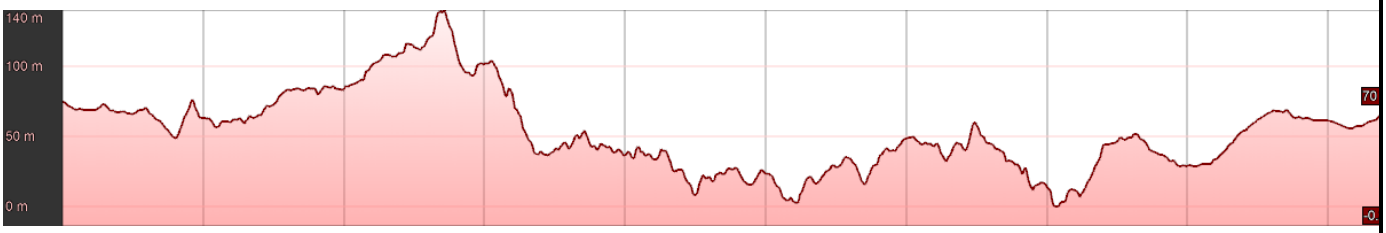
Difficultés :

Durée de marche effective : 4h00 Longueur : **10,0 km** Dénivelé cumulé + : **500 m**

Nature du terrain : Sentiers caillouteux avec des rochers lisses, polies par le passage des randonneurs

Difficultés particulières : Pas de difficultés importantes, peut convenir à tous (repas vers 12h30)

Profil de la randonnée :



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, au premier croisement prendre encore à droite direction « La Madrague » et « Don Bosco », rouler environ 1 km puis se garer à droite le long de la route, dans la descente, à proximité du chemin d'accès à « Don Bosco ».

Lieu de départ de la randonnée : **route de la Madrague (à proximité de Don Bosco)**
Heure de départ de la randonnée : **10h00** (au départ des voitures)
Heure de retour de la randonnée : **15h00** (approximativement aux voitures)

Matériel :

Chaussures : Chaussures de randonnée tiges hautes (semelles crampons)
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 :

La majorité du parcours suit un sentier littoral typique de notre région avec un profil chaotique (beaucoup de petites descentes et de petites montées, souvent l'inverse).
Rando de rentrée intéressante pour apprécier la forme de chacun après tous ces mois d'activité réduite !!!

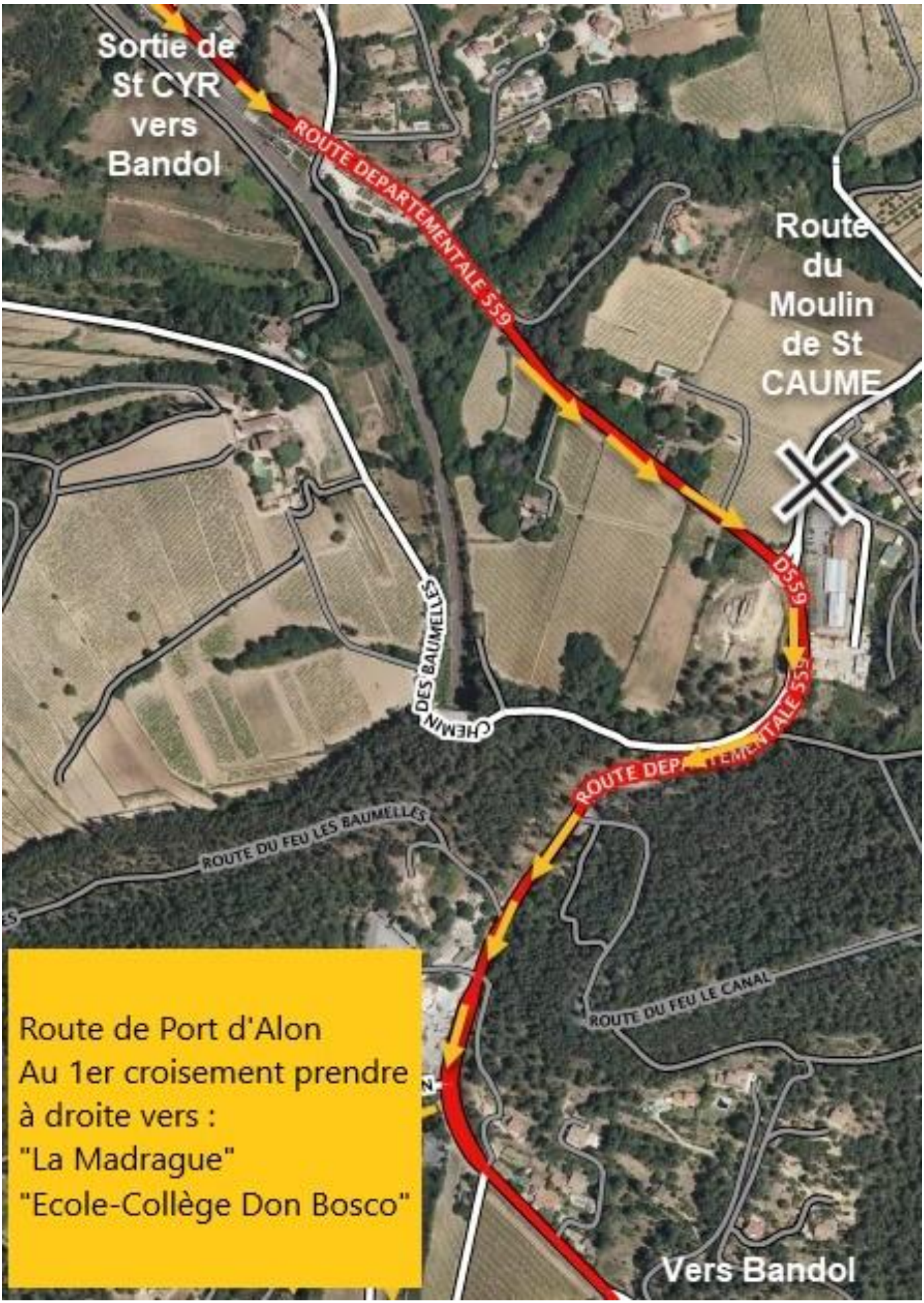
Organisateur(s) : Jean Paul **Téléphone :** 06 72 91 25 50
Téléphone :

Rappel des cotations utilisées :

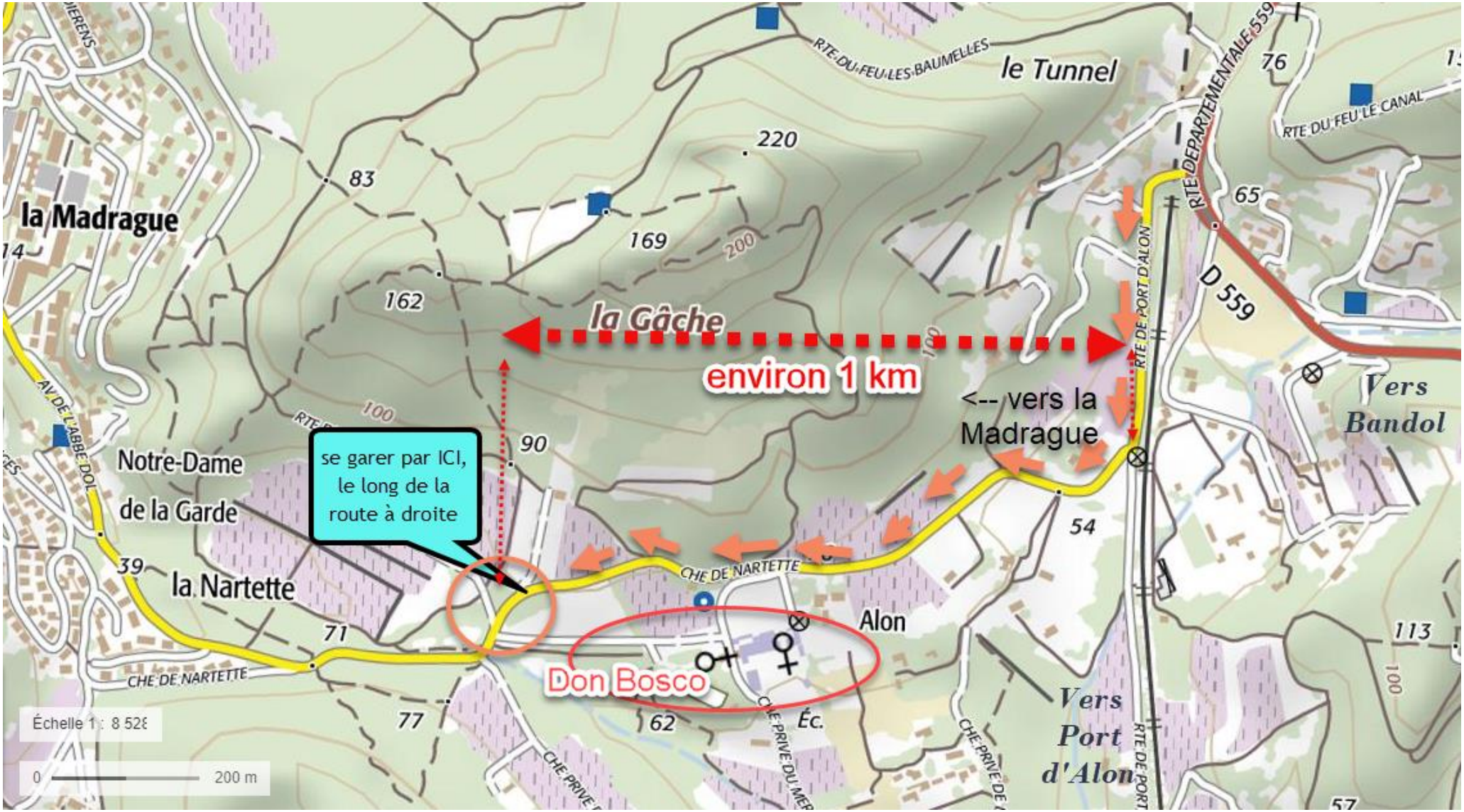
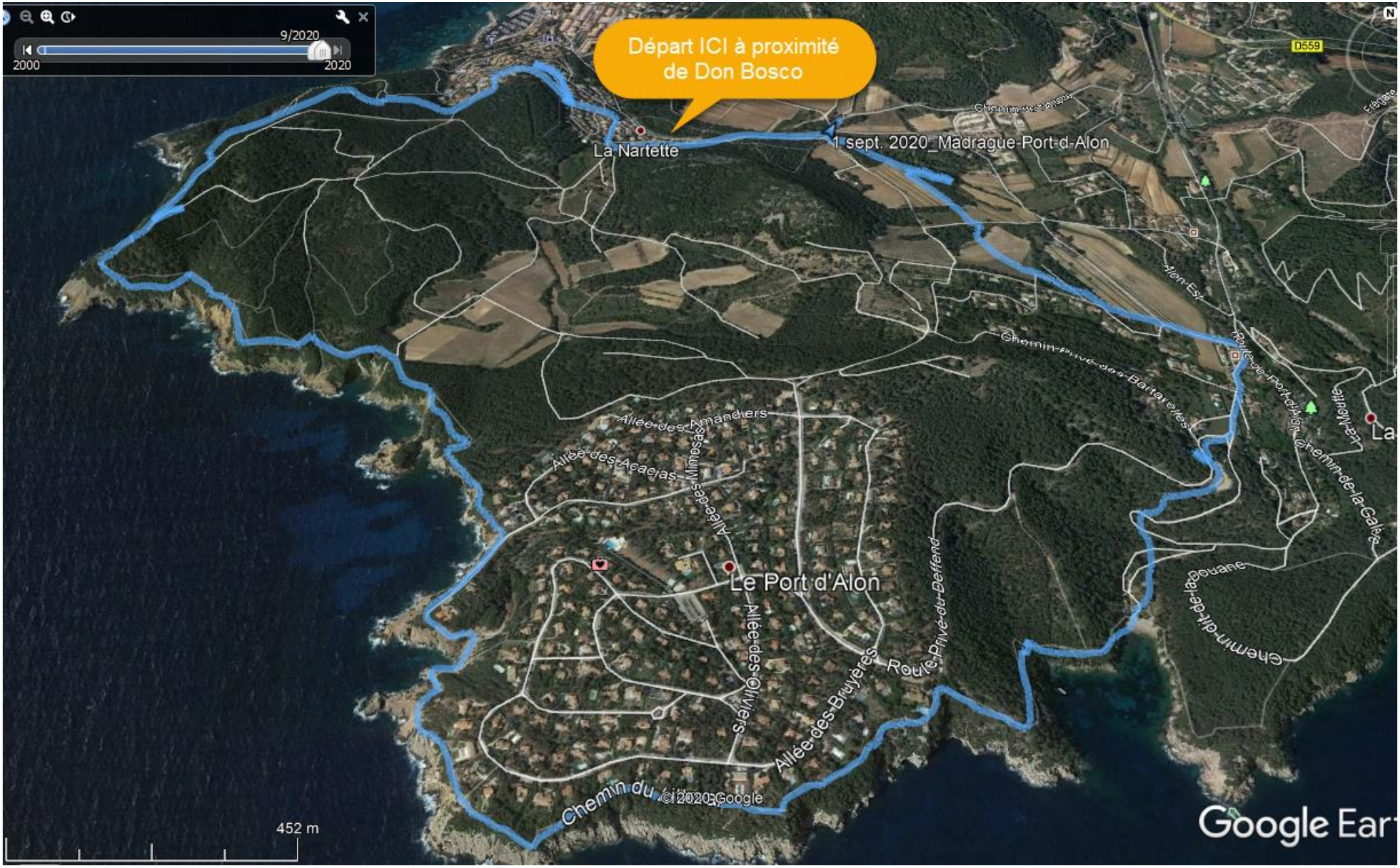
Pénibilité
P1 : Sentier facile
P2 : Dénivellations fréquentes
P3 : Eboulis, Pentes importantes

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 le long de la route :
Au début, prendre la route de Port d'Alon mais ne pas descendre vers le parking de la calanque de Port d'Alon. Au premier croisement prendre à droite vers « La Madrague ». A partir de ce croisement « La Madrague », « Ecole-Collège Don Bosco » rouler environ 1 km puis dans la descente (à proximité de l'accès à « Don Bosco ») se garer le long de la route à droite.



Tracé de la randonnée :
St CYR sur MER La Madrague [« Don Bosco » → « Port d'Alon »] (10km, D+cum=500m, 4h00)