

Rando : Ste Baume : Plan d'Aups : l'Adret → l'Hostellerie → L'Ubac **Date :** 23/oct/2023

Niveau : **P1+** / T0 (Voir système de cotation au pied de la FIR) **Carte IGN 1/25000 :** **3245 ET**

Itinéraire de la rando : Parking Plan d'Aups, l'Adret, Grand Védi, Gde Bastide, La Quille, Hostellerie, Giniez, Betton, Allée des Béguines, Allée de Signes, Pas de Roubaud, Le Plan, parking.

Difficultés :

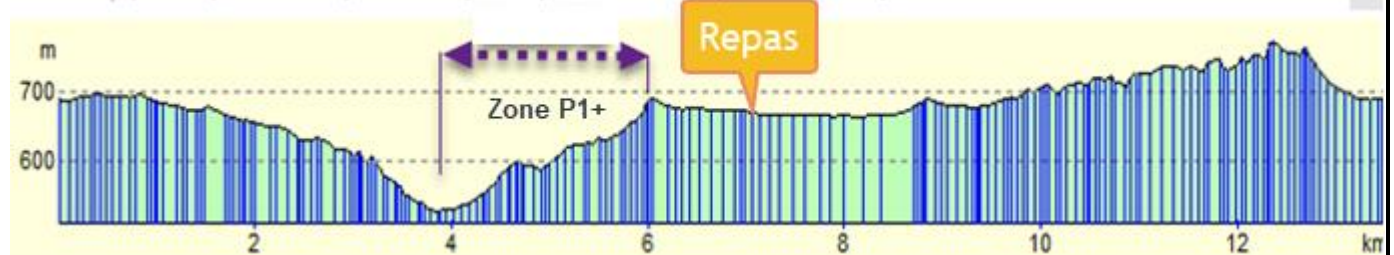
Durée de marche effective : **4h30** Longueur : **13,5 km** Dénivelé cumulé + : **310 m**

Nature du terrain : Petite portion de route, puis DFCI & sentiers balisés.

Difficultés particulières : aucune.

Profil de la randonnée :

Plan d'Aups, l'Adret, Gde Bastide, Hostellerie, Giniez, Pas de Roubaud, La Toulonnette, Elevation



Rendez-vous :

Inscription auprès de JP Ferraro. Merci de vous organiser pour le covoiturage

Parcours suggéré pour se rendre au départ de la randonnée : environ 40km (A/R 80km)

Club St Tronc, autoroute A50, Pont de l'étoile, Auriol, à la sortie de l'autoroute tourner à droite, au rond-point prendre la route de la Ste Baume et monter jusqu'au Plan d'Aups. Se garer sur le parking du centre du village (en arrivant à gauche de la route [voir plan ci-dessous]).

Lieu de départ de la randonnée : Parking **Plan d'Aups** (à 9h45)

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

Heure de retour de la randonnée : **15h30** (approximativement aux voitures)

Matériel :

Chaussures : Chaussures de randonnée tiges hautes

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

Vêtements : Adaptés à la saison et à la météo

Divers : Bâtons de marche vivement conseillés (petites rondelles ou pas de rondelles)
[aller=2h30, repas=1h00, puis retour=2h00]

Consignes particulières :

Cette randonnée se divise en deux paysages différents. La première partie (6.5 km) : Route + DFCI + sentier en forêt [avec environ 240m de D+ sur 2 km (12% en moy.) qui justifie la cotation **P1+**].

La deuxième partie pratiquement plate (70m de D+ pour environ 7 km) : DFCI + chemins + lotissements à l'ubac du massif de la Ste Baume pour rejoindre la parking de départ.

Organisateur(s) :

Jean Paul

Téléphone : 06 72 91 25 50

Téléphone :

Rappel des cotations utilisées :	Pénibilité :	Technicité : T0 : rien de technique
IBP ?	P1 : Sentier facile P2 : Dénivellations fréquentes P3 : Eboulis, Pentes importantes	T1 : En balcon + Rochers T2 : Ressauts rocheux T3 : Câbles ou Chaines

Comment accéder au parking de départ de la randonnée

géoportail

Origine de la carte Géoportail (83640 Plan-d'Aups-Sainte-Baume)

Coordonnées du parking :

Latitude : 43.327019N

Longitude : 5.711306 E



Le tracé rose représente la rando décrite dans la FIR (13.5km, D+cum=310m, DEM=4h30)

