

Fiche d'Information Rando

Présentation: Gineste - Mont Puget - Gateau des rois		22,01,2024
		Carte IGN TOP: 3145 ET
Itinéraire:	Col de la Gineste; Col Ricard; Cheminée Guillemain; Vallon de l'herbe Puits de Cancel; Col ricard ; Col de la Gineste ,	
Profil		

Difficultés:

Distance **7 km**
 Dénivelé **240**
 Temps de marche **3h30**

Effort	IBP : 44		
Technicité			
Risque			

Commentaires : Montée raide sur 500m (cheminée Guillemain)
 Pique-nique au km 5

Rendez vous:

Lieu de départ de la rando : Col de la Gineste
 GPS parking: 43° 14' 24" / 05° 14' 24"
 Heure de départ de la Rando : 9h00
 Parcours Suggéré: Marseille, Col de la Gineste

Covoiturage : à déterminer pour chaque voiture en fonction de l'adresse de chacun
 St Tronc - Gineste A/R : 20km (5€ par voiture)

Matériel :

Chaussures de randonnée montantes
 Vêtements :fonction de la météo
 Bâtons :selon vos habitudes (pas de descente en éboulis)

Nourriture : pique nique + boisson (1,5 l d'eau minimum)

Consignes particulières:











Gâteau des rois aux Anges (13008) à partir de 14h30,

Organisateur : J-Pierre

Tel : 06 23 29 25 50

jpam.giraud@wanadoo.fr

Tableau comparatif IBP index

Difficulté itinéraire		Score IBP	Score IBP	Score IBP	Score IBP	Score IBP
	Facile	0 - 6	0 - 13	0 - 25	0 - 50	0 - 100
	Assez Facile	7 - 13	14 - 25	26 - 50	51 - 100	101 - 200
	Peu Difficile	14 - 19	26 - 38	51 - 75	101 - 150	201 - 300
	Assez Difficile	20 - 25	39 - 50	76 - 100	151 - 200	301 - 400
	Difficile	>25	>50	>100	>200	>400
Préparation physique >>		Très basse 	Basse 	Moyenne 	Haute 	Très haute 

Cheminée Guillemain