

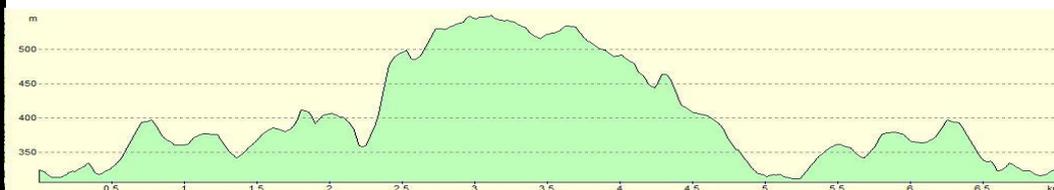
## Fiche d'Information Rando

**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](mailto:jpam.giraud@wanadoo.fr)

Tableau comparatif IBP index

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

### **Cheminée Guillemain**

