

Présentation: Le Val - Les Chapelles

11/03/2024

Carte IGN TOP: 3444 OT

Itinéraire: Le Val ;Chapelle St Jacques;Chapelle St Cyriaque;Le Cuit (539m;Option)
Oratoire; Chapelle St Blaise; Le Val



Difficultés:

P2/T2

Distance **12,2 km**

Dénivelé **580 m**

Temps de marche **5h30**

Effort	IBP : 54		
Technicité			
Risque			

Commentaires: aucune difficulté particulière , 1 raidillon 100m de D+ sur 500m,
Passage par 2 points de vue à 360°(soit 720°!!!) Attention au torticolis!
Ascension optionnelle du mont CUIT avant le repas

Rendez vous:

Lieu de départ de la rando : Le Val ; Parking Ch de Paracol à proximité EHPAD

GPS parking 43° 26' 41" / 06° 4' 18"

Heure de départ de la Rando : 9h

Parcours Suggéré: Marseille, Auriol ; Rougiers; Tourves; Brignonles ; Le Val

65 km

Covoiturage 32,50€ / voiture - 16€ participation club = **16,50€/ voiture**

Matériel :

Chaussures de randonnée montantes

Vêtements :fonction de la météo

Bâtons :selon vos habitudes (pas de descente en éboulis)

Températures prévues : 10+/-4°C

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











Consignes particulières:

Risque de rencontre d'une vedette du cinema?

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 >>						



GPS Parking : 43° 26' 41"N/06° 04' 18" E

