

Rando : Ste Baume Plan d'Aups [Coutronne _ Crête La Lare] **Date :** 07/ oct /2024

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

Itinéraire de la rando : Parking Route de la Ste Baume (limite BdR/Var : voir GPS), Sentier vers l'Adret, Col de La Lare, Crête de la Lare, Descente vers Vallon des Enfers, retour à l'Adret, puis retour au parking de départ.

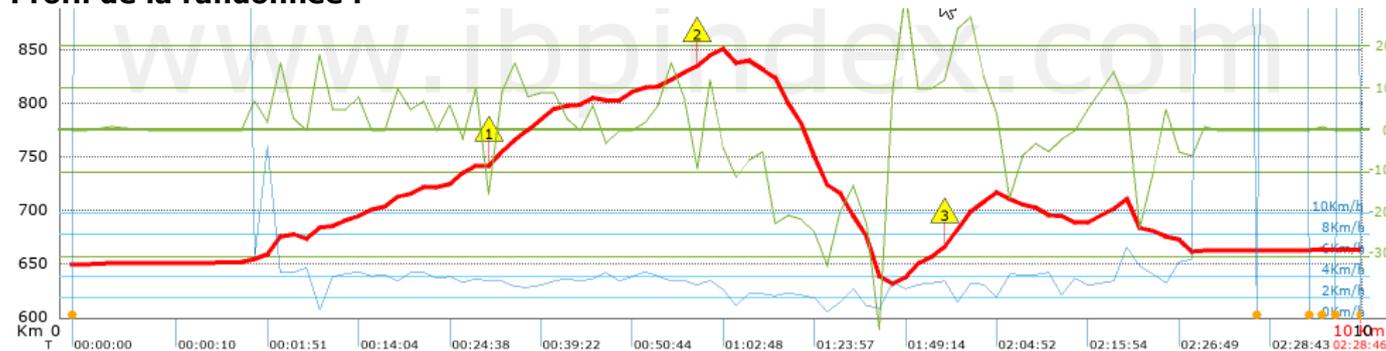
Difficultés :

Durée de marche effective : 4h15 **Longueur :** 10,0 km **Dénivelé cumulé + :** 360 m

Nature du terrain : Pistes et sentiers

Difficultés particulières : Pas de difficulté **(repas vers 12h15)**

Profil de la randonnée :



Rendez-vous : RDV directement avec votre chauffeur covoiturage, puis

Parcours suggéré pour se rendre au départ de la randonnée : environ 40km (A/R 80km) St Tronc, A50 vers Aubagne, Pont de l'Etoile (péage), Auriol (1.20€), Route de la Ste Baume, puis parking après Coutronne à gauche de la route (limite département BdR-Var).

Coordonnées GPS du parking : 43.331300, 5.690120

Distance Aller : 40 km environ 0h45 A/R= (80 km * 0.30€)+ (1.20€ péage * 2) 26.40€

Covoit pour 1 véhic avec 4 personnes => 6.60 € par personne

Lieu de départ de la randonnée : Route de la Ste Baume (voir parking)

Heure de départ de la randonnée : rdv : 9h30 9h45 (départ de la rando)

Heure de retour de la randonnée : 15h15 (approximativement aux voitures)

Matériel :

Chaussures : Chaussures de randonnée

Nourriture et boissons : Pique-Nique + environ 1 à 1,5 litres d'eau

Vêtements : Adaptés à la saison et à la météo + Casquette, etc ...

Divers : Bâtons de marche conseillés

Consignes particulières :

Randonnée classée **P2/T1**, pas de difficulté particulière (3 côtes à environ 12% et une descente à 20% en moyenne). Pistes et sentiers.

Bonne condition, bonne humeur et entrain !!!

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

Index ibp



Assez facile à Peu difficile

Rappel des cotations utilisées :

Pénibilité

P1 : Sentier facile

P2 : Dénivellations fréquentes

P3 : Eboulis, Pentas importantes

Technicité

T1 : En balcon + Rochers

T2 : Ressauts rocheux

T3 : Câbles ou Chaines

Localisation du parking : Route de la Ste Baume (source : Geoportail)

Coordonnées GPS : N 43.331300

E 5.690120

