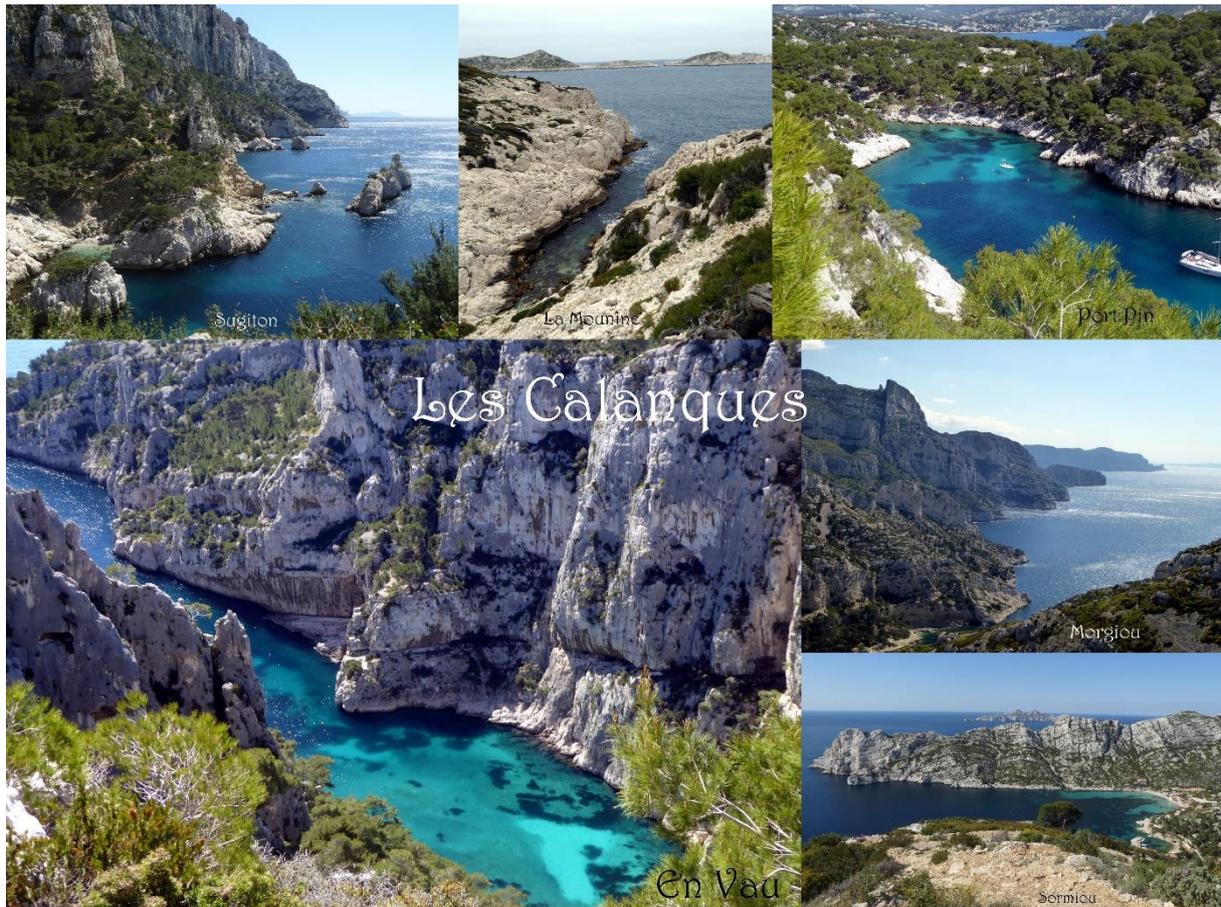


Séjour CALANQUES

28 avril au 5 mai 2019



Un cadre idyllique...



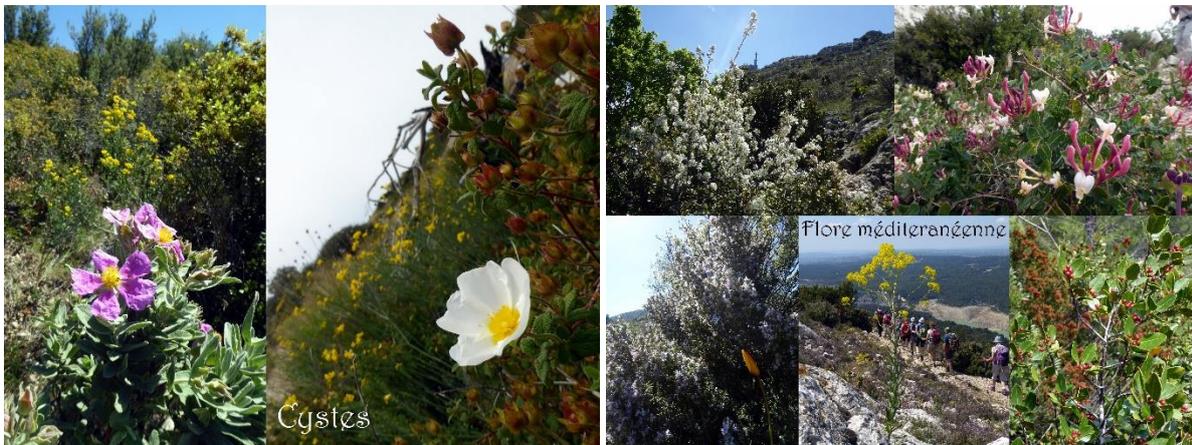
Un hébergement de caractère...(dans une ancienne maternité !)



Une organisation très pro...



Une flore luxuriante...

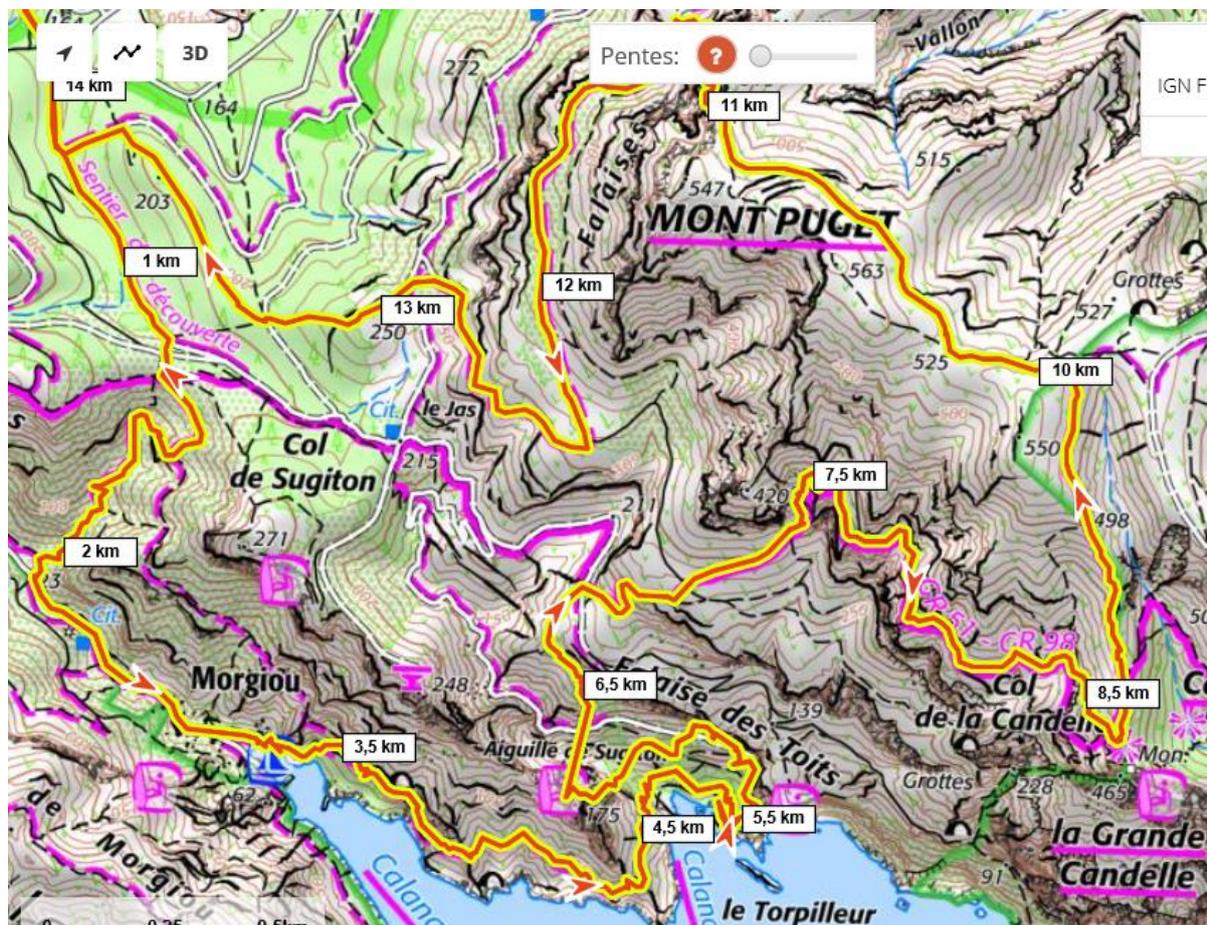


Lundi 29 Avril : une bonne mise en jambe ...



Calanques MORGIYOU et SUGITON		lundi 29 avril 2019	
Longueur	14,1 km		
Dénivelé cumulé	780 m		
Durée (avec pauses)	7h35		
Indice IBP	77		
Point de Départ	Luminy	153 m	
Point Haut	Mont PUGET	563 m	
Point Bas	Sugiton	0 m	
Parcours	Luminy (153m)/C/ Col des Escampons (204m)/Calanque MORGIYOU/Cap Sugiton/Calanque de SUGITON/Falaise des Toits/Col de la Candelle/Mont Puget (563m)/Falaise de Luminy/Luminy		

Profil altimétrique



Mardi 30 Avril : Cassis : sur le crêtes pour les uns, en bateau pour d'autres...



Calanques EN VAU et PORT PIN		mardi 30 avril 2019	
Longueur	12 km		
Dénivelé cumulé	465 m		
Durée (avec pauses)	6h25		
Indice IBP	53		
Point de Départ	Cassis	0 m	
Point Haut	Bélvédère	192 m	
Point Bas	Cassis	0 m	
Parcours	Cassis/Calanque de Port Miou/ la Fontasse /Portalet d'En VAU (150m)/ Bélvédère /Calanque de Port Pin/Pointe de Cacau/Calanque de Port Miou/Cassis		

Profil altimétrique



Mercredi 1^{er} Mai : la montagne de Cezanne ...et la grande foule !



SAINTE VICTOIRE-Croix de PROVENCE		mercredi 1 mai 2019	
Longueur	11,6 km		
Dénivelé cumulé	715 m		
Durée (avec pauses)	6h55		
Indice IBP	73		
Point de Départ	Parking du Bouquet	310 m	
Point Haut	Croix de Provence	940 m	
Point Bas	Le Tholonet	187 m	
Parcours	Parking du Bouquet/Refuge Cezanne(440m)/Pas de l'Escalette(663m)/Prieuré(878m)/La Croix de Provence (940 m)/Prieuré(878m)/Sentier de l'Imoucha/Barrage du Bimont/Le Tholonet (187m)		

Profil altimétrique

[Légendes](#) | [Plus de détails \(PDF\)](#)



Jeudi 2 mai : journée marseillaise avec la visite du MUCEM



une déco locale très présente sur les murs...



Vendredi 2 Mai : Le massif de Marseilleveyre pour les uns, les îles du Frioul, pour les autres



MARSEILLEVEYRE		vendredi 3 mai 2019	
Longueur	12,2 km		
Dénivelé cumulé	625 m		
Durée (avec pauses)	6h25		
Indice IBP		66	
Point de Départ	Mont Rose	23 m	
Point Haut	Col de la Selle	275 m	
Point Bas	Calanque de MarseilleVeyre	0 m	
Parcours	Mont Rose (23m)/Sentier du Président/Calanque de Callelongue/Calanque de la Mounine/Calanque de MarseilleVeyre/Plan des Cailles/Grand Malvallon/Col de la Selle (275m)/Bois de la Selle /Campagne Pastré		

Profil altimétrique

[Légendes](#) | [Plus de détails \(PDF\)](#)



Samedi 3 Mai : à l'ouest de Morgiou



Calanques SORMIOU et MORGIOU		samedi 4 mai 2019
Longueur	12,5 km	
Dénivelé cumulé	760 m	
Durée (avec pauses)	6h55	
Indice IBP	78	
Point de Départ	Les Baumettes	23 m
Point Haut	Le Carrefour	258 m
Point Bas	Morgiou	0 m
Parcours	Les Baumettes /Col des Baumettes (210m) /Vallon de Sormiou /Calanque de Sormiou/ Le Carrefour (258 m) /Crête de Morgiou/ Col du Renard / Pointe de Morgiou /Col du Renard/Calanque MORGIOU/ Col des Escampons /Col de Morgiou/Vallon des Escampons / Les Baumettes	

Profil altimétrique

[Légendes](#) | [Plus de détails \(PDF\)](#)

