

Les Calanques (Marseille / Cassis)

Du samedi 18 mars 2023 au dimanche 19 mars 2023

Organisateur : Olivier Bastardie

Description :

Le GR 98-51 traverse le Parc national des Calanques de Marseille à Cassis dans un décor de montagne au bord de la mer Méditerranée. Profitons de la fin de l'hiver pour parcourir ce célèbre sentier côtier avant qu'il ne soit envahi !

Samedi, nous longerons les criques et les falaises de calcaire sur près de 30 km et 2 000 m D+ en suivant le GR depuis Marseille (La Madrague de Montredon) jusqu'au port de Cassis. Dimanche, nous retraverserons les Calanques, en sens inverse et en empruntant des variantes, pour revenir à notre point de départ après avoir parcouru environ 30 km et 2 000 m D+ à nouveau. Il ne nous restera plus qu'à prendre un verre, bien mérité, sur le vieux port ou la Canebière...



Niveau requis : Les sentiers sont parfois techniques (comme en montagne) et certains passages peuvent être "vertigineux". Cette sortie s'adresse à des traileurs expérimentés et les participants devront faire part de leur expérience en trail à l'organisateur lors de leur demande d'inscription (liste de courses ayant un niveau de difficulté équivalent ou supérieur). Afin d'assurer l'homogénéité du groupe, un niveau minimal est requis : être capable de courir 30 km-effort* à 9 km-effort/h sur un terrain peu technique (*Un km-effort permet de prendre en compte le dénivelé dans la difficulté de la sortie, selon la formule suivante : 100 m de dénivelé positif = 1 km-effort. 1 km = 1 km-effort. Ainsi, une course de 20 km et de 1 000 m de D+ correspond à 30 km-effort). Les participants qui ne souhaiteraient pas courir le dimanche pourront rejoindre Marseille en bus.

Transport : A/R TGV Paris / Marseille. Samedi 18/03/23 départ 7h34 / arrivée 10h56. Dimanche 19/03/23 départ 18h48 / arrivée 21h59. Rendez-vous samedi à Marseille à la descente du train en bout de quai. Liaison Gare de

Marseille / Calanques en métro (L2 en direction de Sainte Marguerite Dromel jusqu'au Rond-point du Prado) et en bus (L19 en direction Montredon jusqu'au terminus). La réservation des TGV et le paiement des transports sont à la charge des participants.

Hébergement : Un appartement à Cassis a été réservé (avec 1 lit double, 2 lits superposés, 1 canapé-lit) .

Repas : Samedi, nous déjeunerons sur le GR (pique-nique tiré du sac) et, en fin de journée, nous ferons des courses à Cassis afin de dîner et de petit-déjeuner dans l'appartement. Dimanche, nous déjeunerons dans les Calanques (pique-nique tiré du sac) et, en fin de journée, nous achèterons à Marseille de quoi manger dans le train.

Matériel : chaussures de trail, sac de trail, 2 L d'eau minimum (pas de point d'eau sur le parcours), nourriture "de course", téléphone et chargeur, tenue de course adaptée aux conditions météo, tenue de rechange, carte IGN 82011 ou GPS, lampe frontale, couverture de survie, trousse de soins (pansements, strap) et d'hygiène (éventuellement des lingettes pour se rafraîchir avant le train du retour), bouchons d'oreille (pour la nuit), papiers d'identité, CB et argent liquide.

La sortie pourra être annulée par l'organisateur si les conditions sanitaires ou météorologiques l'imposent ou si le nombre de participants est insuffisant (moins de 4 personnes).

Contact organisateur : Olivier Bastardie [06 52 39 55 92](tel:0652395592) olivier.bastardie@orange.fr

Sortie sur accord : Oui

Nombre de places disponibles : 5

Participation aux frais : 67 €

Hébergement : Appartement à Cassis