

Miramas - Autour de Cabasse – REC 2024

RdV OT de Charleval pour départ à **8h30** précises ! Covoiturage **4.4 €**

Ou Parking Chemin de Miramas à Grans - **9h00**

Coordonnées GPS « Google Maps » :

43°35'34.2"N 5°02'22.2"E ou 43.592837, 5.039490

Cotation de chaque

Rando :

(Voir guide nouvelle cotation)

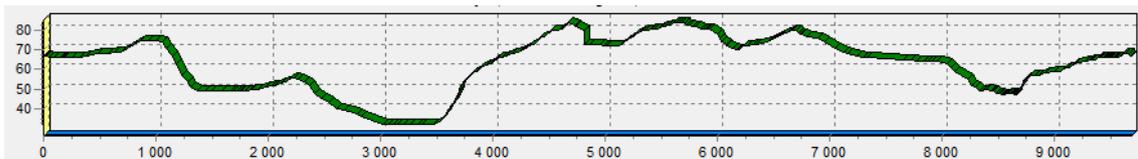


Matin : Rando environ 9 km

AM : Rando environ 8 km

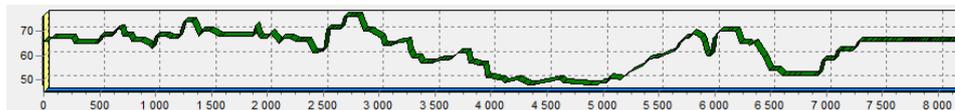
50 m entre le point le plus bas et le plus haut. Dénivelé positif cumulé environ 110 m.

MATIN :



40 m entre le point le plus bas et le plus haut. Dénivelé positif cumulé environ 60 m

AM :



Effort 3 sur une échelle de 1 à 5 : Rando moyenne.



Technicité 2 sur une échelle de 1 à 5 : Sentiers et chemins dans l'ensemble peu accidentés.



Risque 2 sur une échelle de 5 :
RAS !



A noter :

Chaussures de rando obligatoires (de préférence couvrant chevilles)

Bâtons conseillés !!!

Gel hydroalcoolique

Eau en quantité suffisante. Appareil photo bienvenu !!!

En période de chasse, prévoir des vêtements haute visibilité

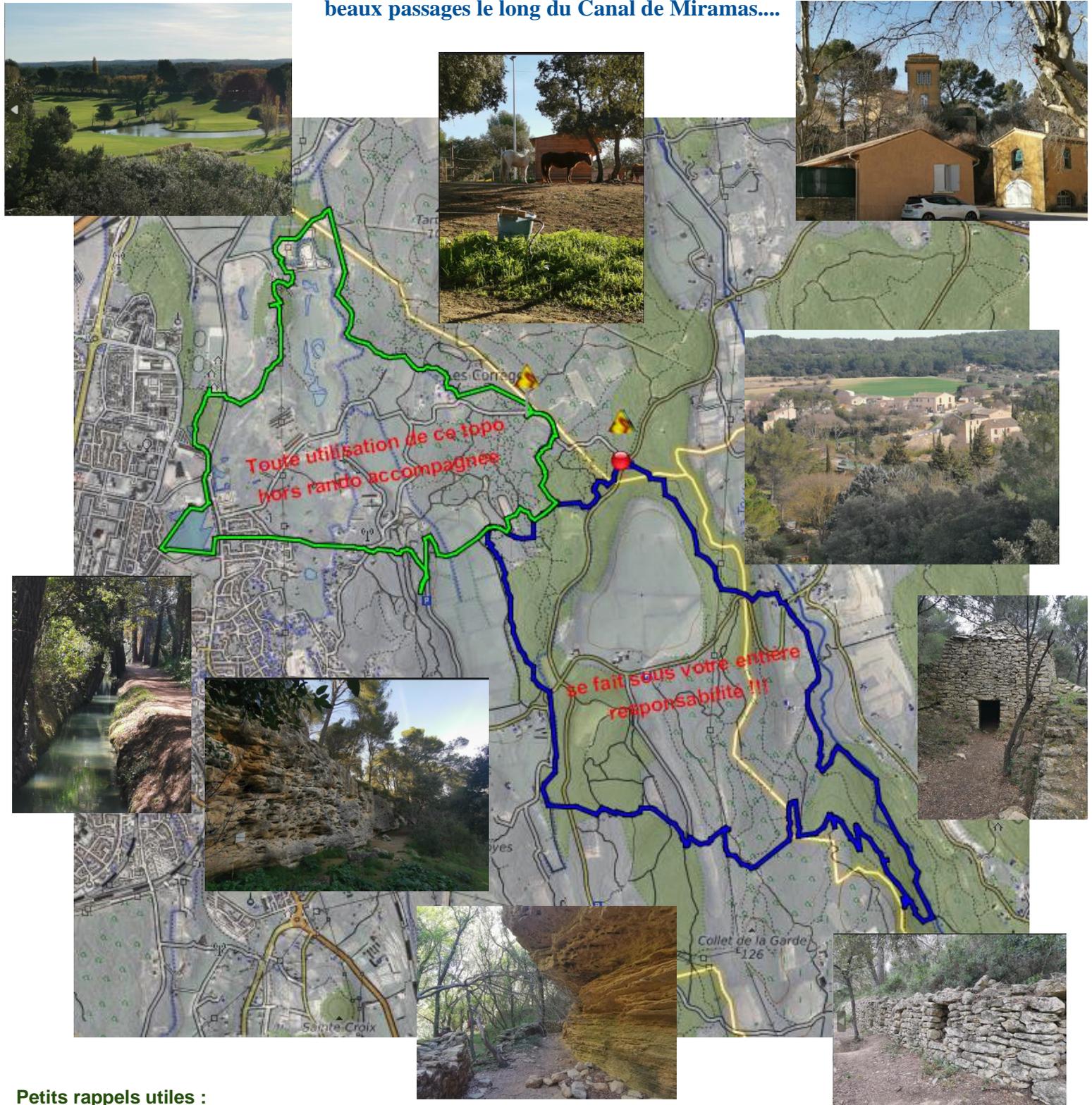
Pensez toujours à avoir avec vous votre Carte Vitale et votre licence de la FFRandonnée.

***** Topo prévisionnel mais non contractuel *****

2 parcours sont proposés, 1 le matin (pour les randonneurs à la 1/2 journée), (Trace bleue), plus 1 l'après-midi (trace verte) pour ceux qui auront décidé de rester la journée...

Le matin, direction Pont de Rhaud par un chemin en crête, puis nous longerons la Touloubre avant de remonter sur le plateau pour revenir aux voitures. Au menu, fermes abandonnées, apiers, bories, bord de Touloubre et de canaux...

L'après-midi fera la part belle à l'eau : Golf, canal de Miramas, lac de Couvent, plan d'eau St Sulpi, avec de beaux passages le long du Canal de Miramas....



Petits rappels utiles :

Les randonnées sont faites sous la responsabilité des accompagnateurs qui déterminent qui doit marcher en tête et qui doit fermer la marche pour la sécurité de tous.

Ne rien laisser traîner derrière soi, y compris les "petits papiers" qui doivent être soit remportés avec soi, soit correctement enfouis.