



Ce Spécial est envoyé par courrier ou courriel à toute personne intéressée ou concernée, et par extension à tous les internautes.

Amis promeneurs, randonneurs, enfin tous les marcheurs qui ont un peu de courage, rendez-vous jeudi 20 mars à Bandol pour « l'ascension » de Gros Cerveau.

(Pour mémoire, cette randonnée faisait partie du programme annoncé dans la Lettre APHRAP n° 28)

Le Gros Cerveau ****

Randonnée le jeudi 20 mars 2008

Itinéraire : Prendre l'autoroute A50 en direction de Toulon jusqu'à la sortie N°12 « Bandol / Sanary ». Après le péage au rond-point prendre à droite, direction « Jardin exotique/ Zoo », puis à 200m tourner à droite, passer ensuite sous le pont de l'autoroute en suivant toujours l'indication « Jardin exotique/Zoo » qui se trouve sur l'avenue Pont D'Aran.
Se garer immédiatement après le Zoo en bord de route, à hauteur de la maison N°211

Rendez-vous : 9h

Distance : 14 Km

Dénivelé : 300m

Durées : 3h pour la montée + 2h30 pour la descente

Descriptif : Pour nous qui avons des cerveaux bien faits et bien remplis nous allons gravir « le Gros Cerveau » qui doit son nom à sa forme cérébroïque.

Il va falloir grimper par le tracé bleu jusqu'à l'Ouvrage de la Pointe (qui est un fort militaire) mais pas de difficultés. Nous y avons vu des romarins et des bruyères en fleur mais aussi les premières asperges sauvages.

Puis nous prendrons le GR51, qui est en fait le chemin des crêtes et qui présente des passages difficiles (rochers à escalader) mais sans danger, pas de précipice, pas d'éboulis. Nous en aurons pour $\frac{1}{2}$ h environ. Nous continuerons par un sentier botanique et ensuite aborderons la dernière partie d'environ 800m où il faudra 'surfer' sur les cailloux, entre les rocs, c'est un passage chaotique, attention aux chevilles !

Nous arriverons pour midi à l'Ouvrage du Gros Cerveau qui est aussi une ancienne place militaire. Nous pourrions admirer la mer d'un côté et de l'autre la Ste Beaume, les villages d'Evenos avec son château en pierres volcaniques, La Cadière d'Azur, le Castellet mais aussi le Bec de l'Aigle, la rade de Toulon si le temps le permet....

Nous mangerons avec vue sur la baie de Bandol et Sanary.

Le retour se fera par le même itinéraire mais nous éviterons la partie la plus délicate en prenant un morceau de route goudronnée.

Nous allons commander un léger mistral pour nettoyer le ciel et avoir une mer bleue à perte de vue

Nous recommandons d'être très bien chaussé et de prendre suffisamment d'eau pour cette randonnée un peu plus longue et un peu plus sportive que d'habitude : je la comparerais à celle du Pilon du Roy.

Avez-vous envoyé votre « PORTRAIT »
pour le Trombinoscope ?



Attention la date indiquée dans le Flash Infos 27 a été modifiée, rectification apportée dans la Lettre 28

Et dès maintenant, enregistrez sur vos agendas ou écrivez en gros sur votre réfrigérateur la suite du programme de nos sorties sportives!!!! ou culturelles.

Un « Spécial » sera diffusé pour apporter les précisions sur chacune de ces sorties :

Jeudi 24 avril : Visite guidée de la ville d'Arles

Un peu de culture dans un monde de portables et MP3. c'est vers l'ouest que se tourneront nos pas, pour une balade culturelle. Nous vous ferons découvrir Arles avec son riche patrimoine historique. Bien sûr il faut plus d'une journée pour tout voir mais cette visite vous donnera envie de retourner découvrir d'autres sites, d'autres musées. Ce jour là nous prévoyons un repas rapide pris au restaurant.

Jeudi 15 mai : Randonnée aux Dentelles de Montmirail **

La sortie annulée en 2007 pour cause de pluie (alerte orange) !!

Samedi 7 juin : Le Grand concours de Boules à Beaucaire

Concours à pétanque et repas sous les platanes centenaires.

Jeudi 12 juin : Balade 'Les calanques de Cassis' **

Le ciel, le soleil et la mer.

Jeudi 19 ou vendredi 20 juin : Apéro traditionnel à Marseille

(date et lieu seront précisés ultérieurement)

RAPPEL : n'oubliez pas le renouvellement de votre cotisation 2008

**Avez-vous envoyé votre
« PORTRAIT » pour le
Trombinoscope ?**

--