



# GIGARO LA CROIX VALMER

## JOURNEE BUS 22 MAI 2024



Date

Mercredi 22 Mai 2024

**LA CROIX VALMER**

DEPART BUS

**DEPART BUS 7H00 du COMPLEXE SPORTIF DE LA COUDOULIERE, SIX FOURS**

Depart Rando

8H30 Plage GIGARO

Animateurs

Noel BOVA 06 30 96 90 67

Dominique WILLIG

Gilles QUAGLIERI

Michel DEBENE



Groupes

**G1/G2**



Distance

**13.3 km**

Source Visorando



Dénivelé positif

**310 m**

source Visorando



Technicité

**T3**



Difficulté



Les bâtons sont recommandés, le parcours comprend de nombreux escaliers.

2 groupes de tailles équivalentes, même parcours, déjeuner en commun.

Attention départ du bus à 7H.

De plus, la chaleur peut être élevée, autour des 25° voire 30° déjà en cette saison. Pensez aussi à vous protéger du soleil et prévoyez surtout de l'eau en quantité suffisante.



### ITINERAIRE RANDONNEE

- Gigaro\_la Croix-Valmer; sentier du littoral via Brouis, cap Lardier, plage de Briande, cap Taillat (pique-nique au promontoire) ; retour par la route forestière de Gigaro

### BUS

**Prix par personne** : 5 €

**Réservation Bus** : Dès à présent inscriptions et règlements en espèces auprès de Chantal Quaglieri par mail à

[vlc.busrando@gmail.com](mailto:vlc.busrando@gmail.com) ou téléphone 06 13 54 48 73

