

Les Marmites de Lascours – 4G

Massif : Le Garlaban

Encadrement : Jean Luc C : **06 80 12 52 36** – Marc B : **06 11 42 65 03** § Autres...

Paramètres de la randonnée

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - Départ de la randonnée : 9h00 - RV : 772 allée du GARLABAN, 13360 LASCOURS, Roquevaire - Coordonnées décimales (GPS) : 43.33804, 5.57421 - Durée du trajet départ Aix : Environ 30 mn - Distance totale du trajet en voiture : 62 km A/R - Longueur du parcours randonnée : 12 km - Durée de marche : 5h00 | <ul style="list-style-type: none"> - Dénivelé positif cumulé : 747 m - Dénivelé négatif cumulé : 749 m - N° Open Runner: 14295886 - IBP: 80 - Effort: 4,5/5 - Technicité : 4/5 - Risque : 3/5 |
|--|--|

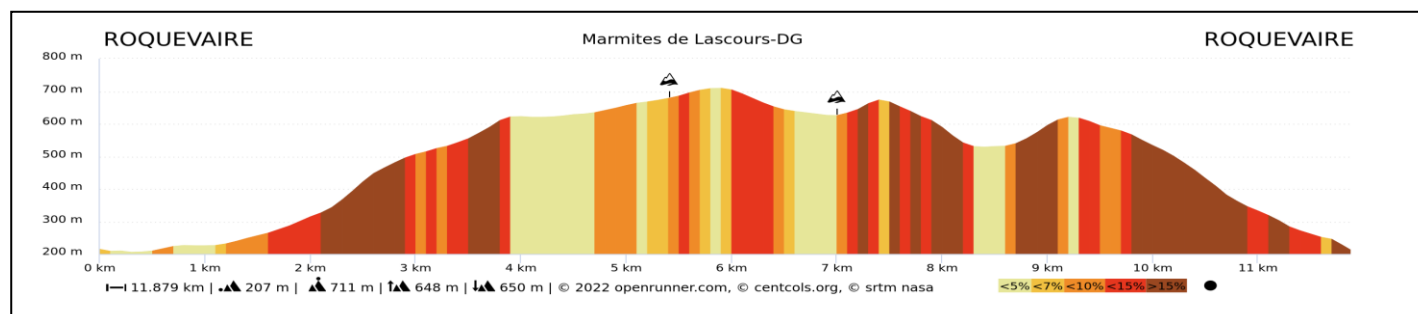


Tableau des difficultés : (0=Sans objet, 1=Facile, 2=Moyen, 3=Difficile, 4=Ardu)

Passages vertigineux	0	Marche sur éboulis	0	Broussailles piquantes	1	Franchissement rochers avec mains	2	Chemin caillouteux	3
Echelles Chânes Cordes	3	Marche en devers	0	Forte pente (montée / descente)	3	Passage Dans l'eau ou Gués	0	Sentiers boueux	0

Sécurité :

- Equipements de randonnée adaptée aux conditions atmosphériques.
- Pharmacie personnelle - Eau en quantité suffisante - **Bâtons fortement conseillés.**
- Chaussures de marche (avec de bons crampons) - **Licence et passeport santé requis.**

Que ferons nous : Une belle montée par le grand vallon de l'ESPARET dans l'étroit nid broussailleux d'un cours d'eau à sec, pour atteindre les premières marmites au terme d'une longue montée que l'on gravira avec l'aide de nombreuses chaînes fixées aux parois. Après notre passage au puits de l'AROUIMI et le franchissement du col du Tubé nous ferons notre pause pique-nique au sommet du GARLABAN. Après le repas nous redescendrons vers la source de BARQIEU. Enfin c'est après une pénible mais dernière montée que nous amorcerons notre descente pour rejoindre le sentier des DANSÂIRE qui nous mènera au parking. C'est une belle randonnée avec des paysages grandioses, des marmites parfois géantes et impressionnantes

Nature des difficultés : Attention cette randonnée présente plusieurs passages délicats avec mains courantes et chaînes pendulaires nécessitant l'usage des mains et d'un peu de « biscoteaux » ; mais sans passage vertigineux.

Trajet préconisé : Prendre A51 direction la barque - Puis **A52 direction Aubagne, Toulon. Prendre la sortie 33 Pas de Trets** (péage 5,00 € A/R) - Au rond-point, 3^{ème} à droite puis prendre la **D96 La DESTROUSSE Pont de Joux** - Puis **Roquevaire**. Dès l'entrée du village prendre au pont à droite, **D45 rue Rolland** qui longe l'Huveaune. Puis à droite sous le pont de chemin de fer tout droit sur la D44e direction LASCOURS – Ne pas prendre la direction LASCOURS Camion – Aller toujours tout droit jusqu'à la sortie de LASCOURS.
Se garer sur la droite au panneau de station de bus « la plaine ».

Prévoir : 6,20 €.