

<https://persoremy.fr/spip.php?article464>



**marseille 2 randos au départ  
de luminy, escampons, col de  
morgiou, col des escourtines,  
le baou rond, sormiou, le cap  
et la grotte du**



**capelan..une au départ du**

**parking des baumettes sur la**

**route de morgiou**

Copyright © persoREMY - Tous droits réservés

- Randos

## le circuit IGN du 27 juin

trajet pour les amateurs de la plage de sormiou, sentier rouge du parking après les baumettes sur la route de morgiou, 7kms400 aller retour (moitié moins pour la plage..), très chaud aujourd'hui..39 °30° sur la plage, 23° la mer..de la plage prendre le sentier noir..jusqu'à la calanque des pierres tombées et nage jusqu'à la grotte, traversée et retour..retour ensuite vers le parking.. prévoir de l'eau en ce moment et avoir un chapeau...

## le circuit IGN du 13 juin 2019

rando spéciale de 17kms700 en 6 heures et 658m de dénivelé, l'objectif étant de découvrir la gigantesque grotte du capelan à sormiou,

avec une certaine distance, puisque le plus court chemin était en partant du parking des baumettes ou des caillols..

donc en partant de luminy, direction le GR après le sentier de découverte passage sous les escampons, jusqu'au col de morgiou, le col des escourtines après avoir rejoint la piste, le baou rond et au gros cairn, le sentier rouge qui descend vers sormiou, passe sous la barre rocheuse puis descente plus raide jusque sormiou, le sentier noir direction le cap, puis descente un peu technique au fond du vallon, de là, nage sur 30m environ, l'entrée de la grotte, montée dans les rochers un peu glissants puis la descente jusque la mer, avec un masque nous avons plongé sur quelques mètres pour ressortir vers l'arche du cap, puis nous avons contourné le rocher, 100m environ pour revenir au point de départ.

autre descriptif

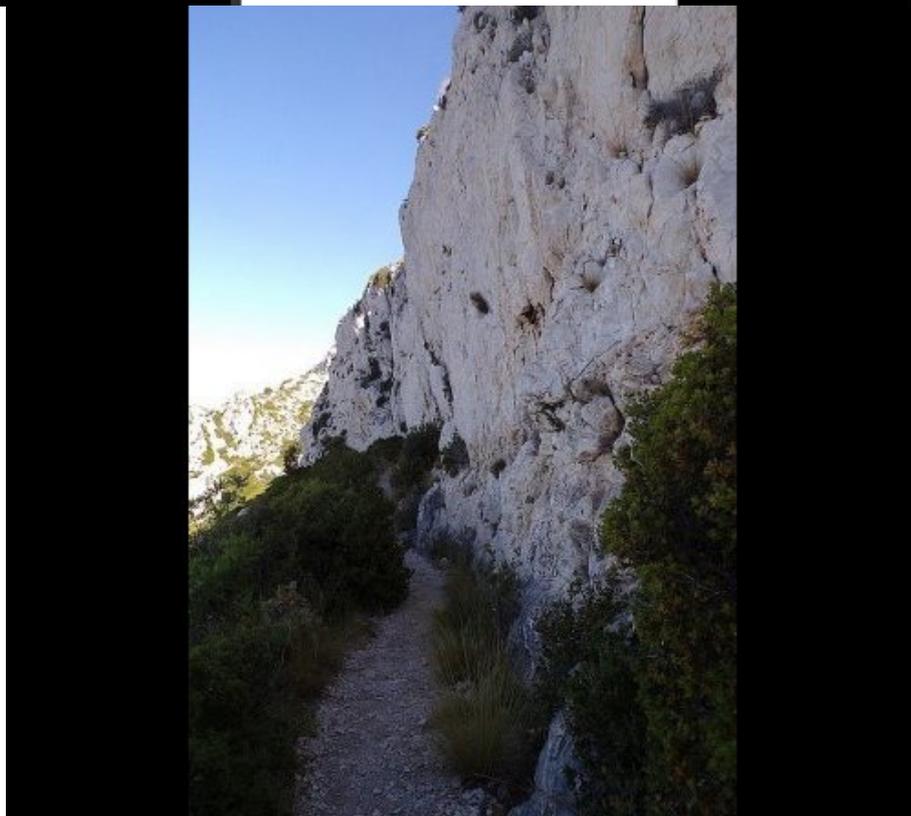
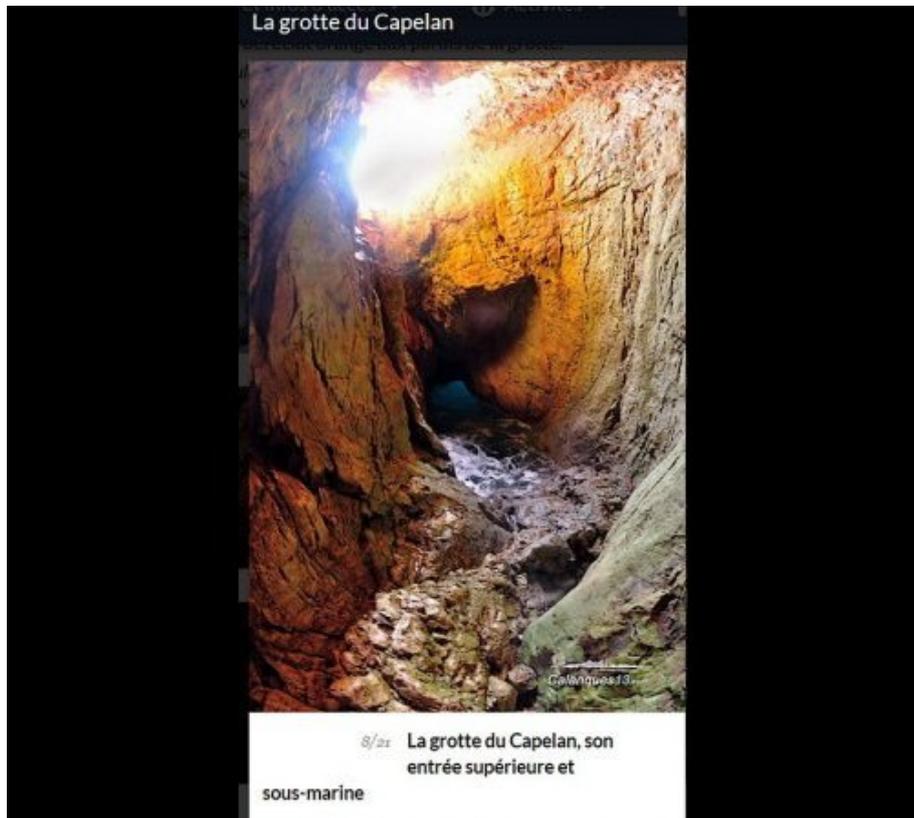
*( Situation : Sur la face Est du bec de Sormiou, à environ 70m après la crique des blocs tombés.*

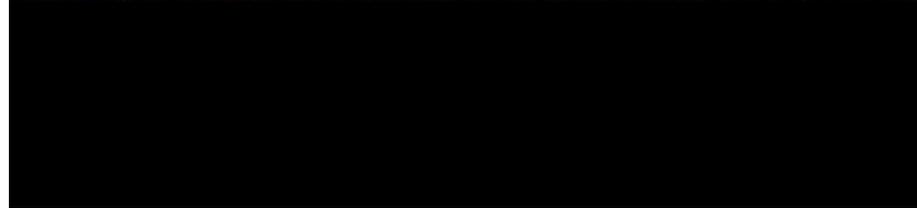
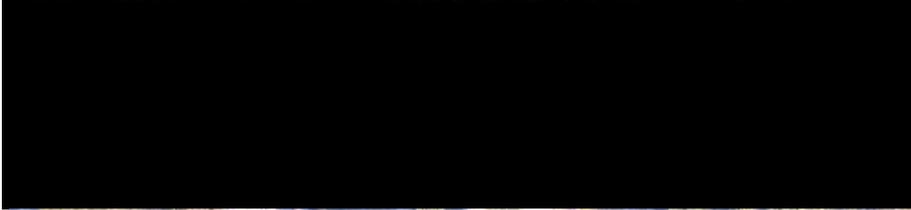
*Parcours à pied (25min) : A partir de la plage de Sormiou, prendre le sentier noir qui monte sur la droite en direction du bec de Sormiou. Le sentier commence par monter puis se stabilise. Après avoir longé la calanque jusqu'au cap Redon, il faut descendre une portion un peu raide avec une dalle inclinée pour atteindre la crique des blocs tombés.*

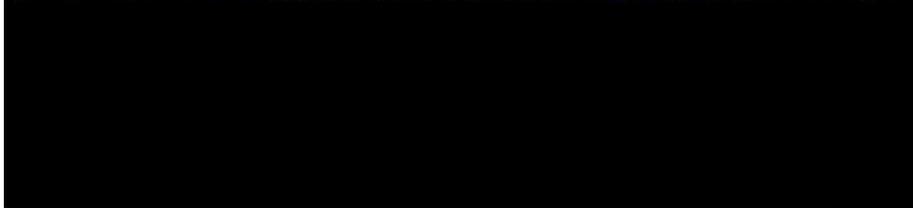
*Conseils : L'entrée sous marine n'est pas profonde. Par beau temps, elle est accessible aux nageurs moyens équipés de masque, palmes et tuba. Faites tout de même attention à ne pas vous cogner la tête. En ce qui concerne les entrées terrestres et l'intérieur de la grotte, attention le sol argileux et l'humidité due au ressac rendent les rochers très glissants.)*

puis le retour par le sentier rouge après le parking, col des baumettes, la piste puis la route vers le col des escourtines, le jaune à gauche à la barrière comme le matin, nous allons rester sur la piste puis au carrefour suivant à droite..

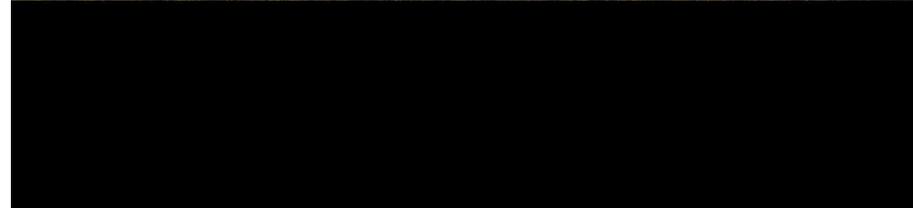
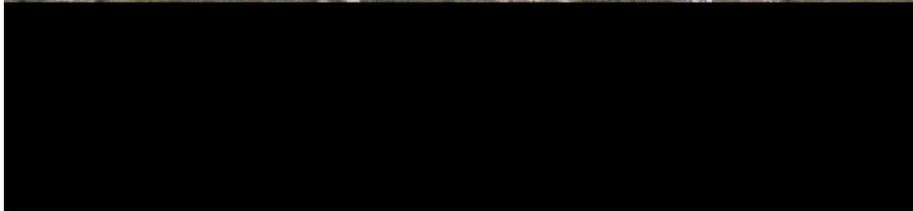
la piste, puis sentier large pour nous ramener au parking..

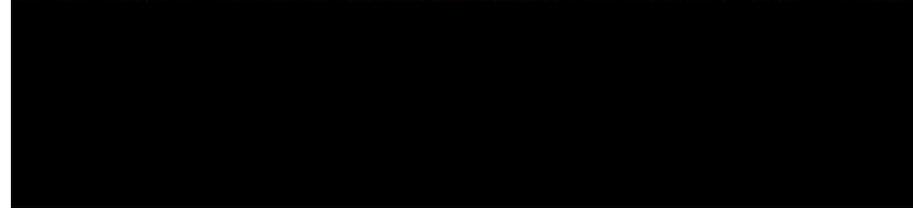
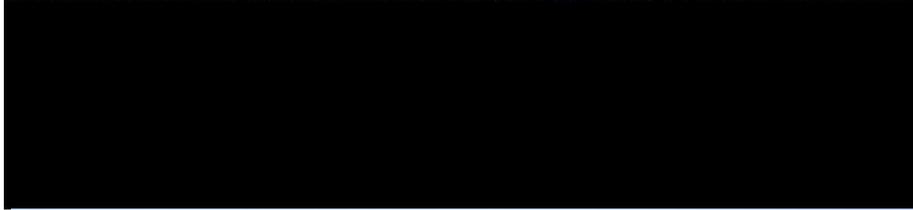


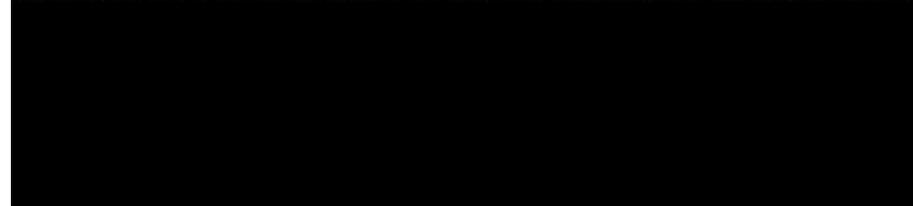
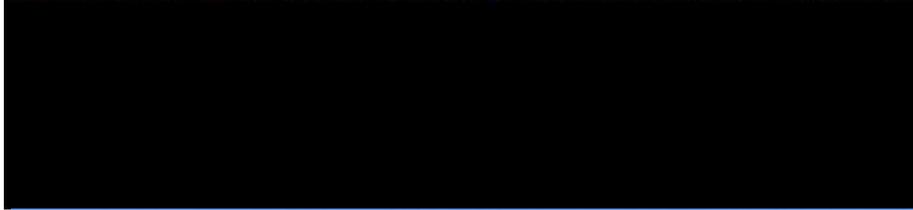


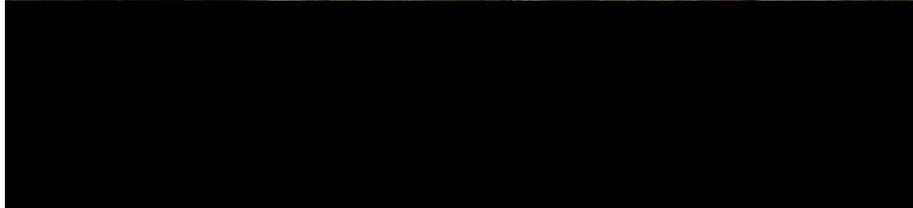
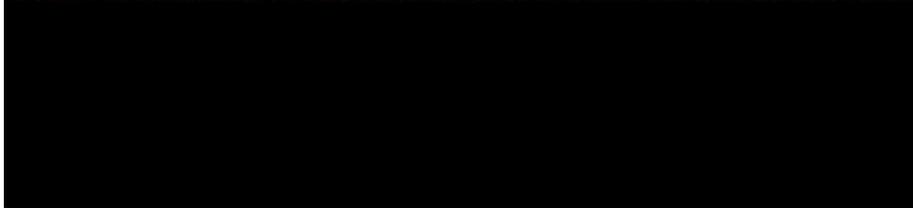


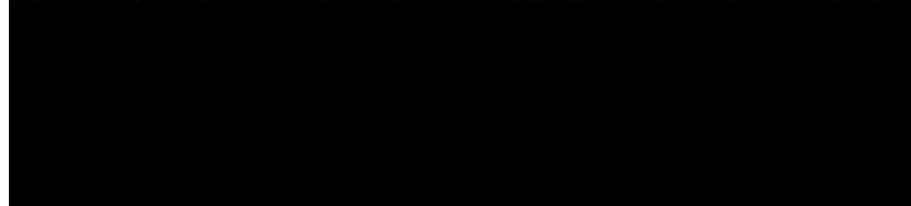


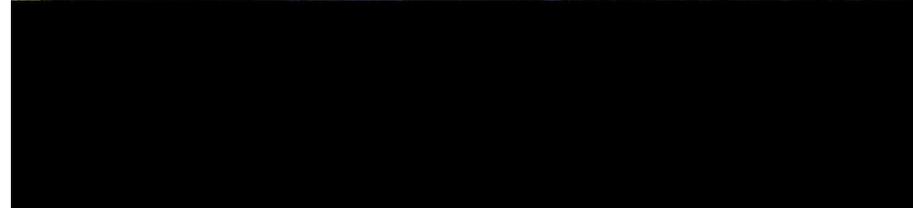
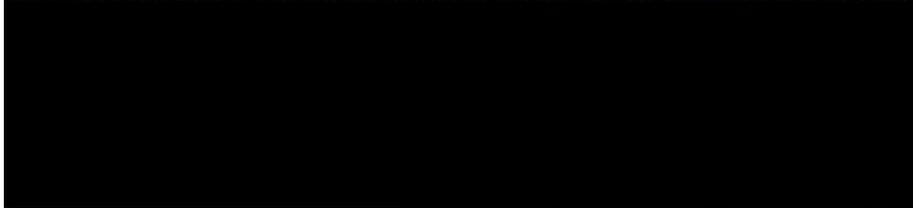




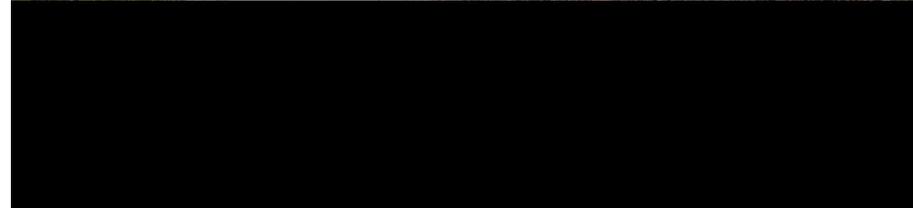
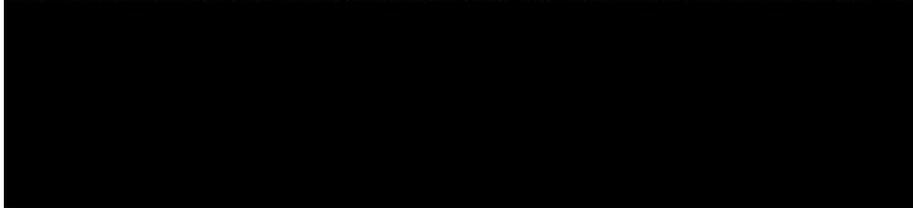


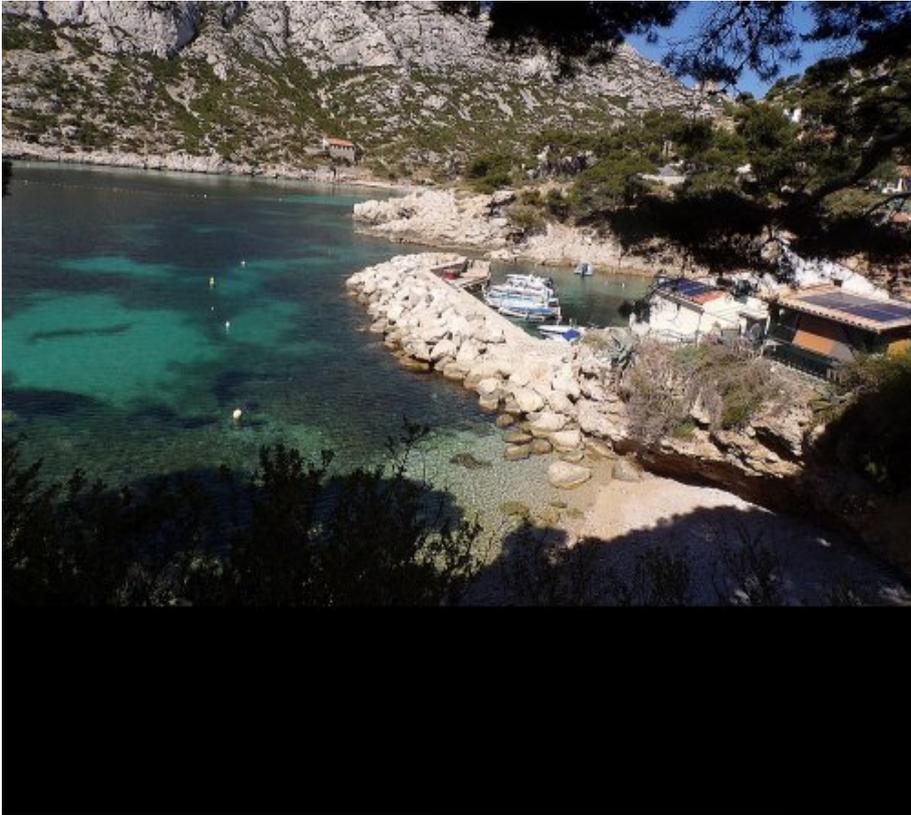


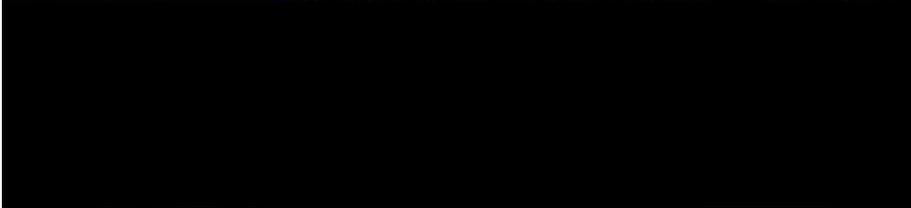


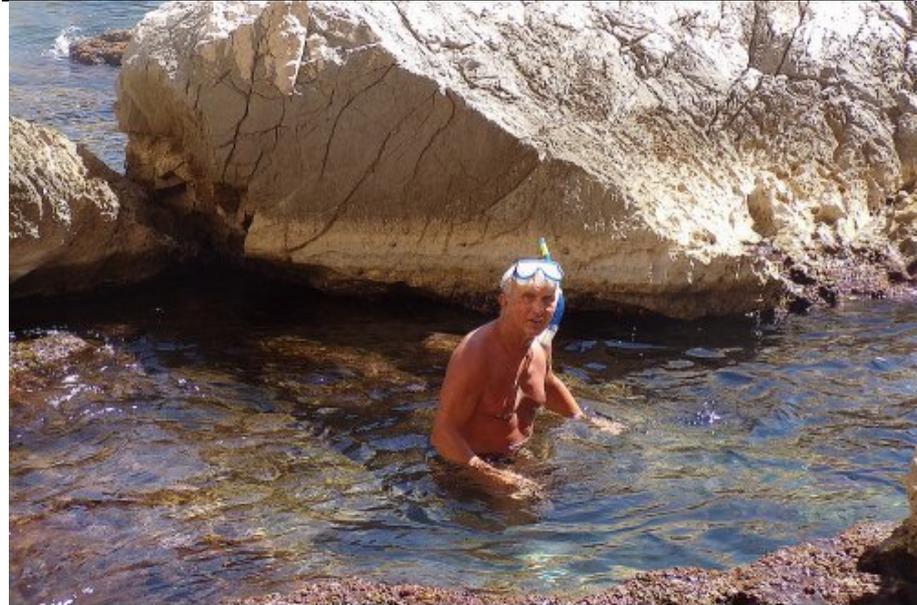
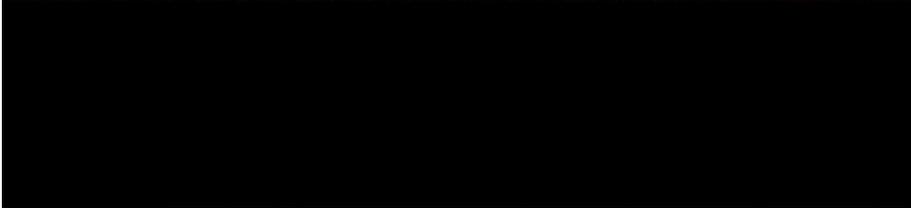














2/21 Un peu de nage pour rejoindre l'entrée terrestre de la grotte



10/21 Arche sous-marine juste avant la faille d'accès à la grotte du Capelan



Faille d'accès à la grotte du Capelan



13/21 Faille permettant d'accéder à la grotte grâce à l'entrée sous-marine

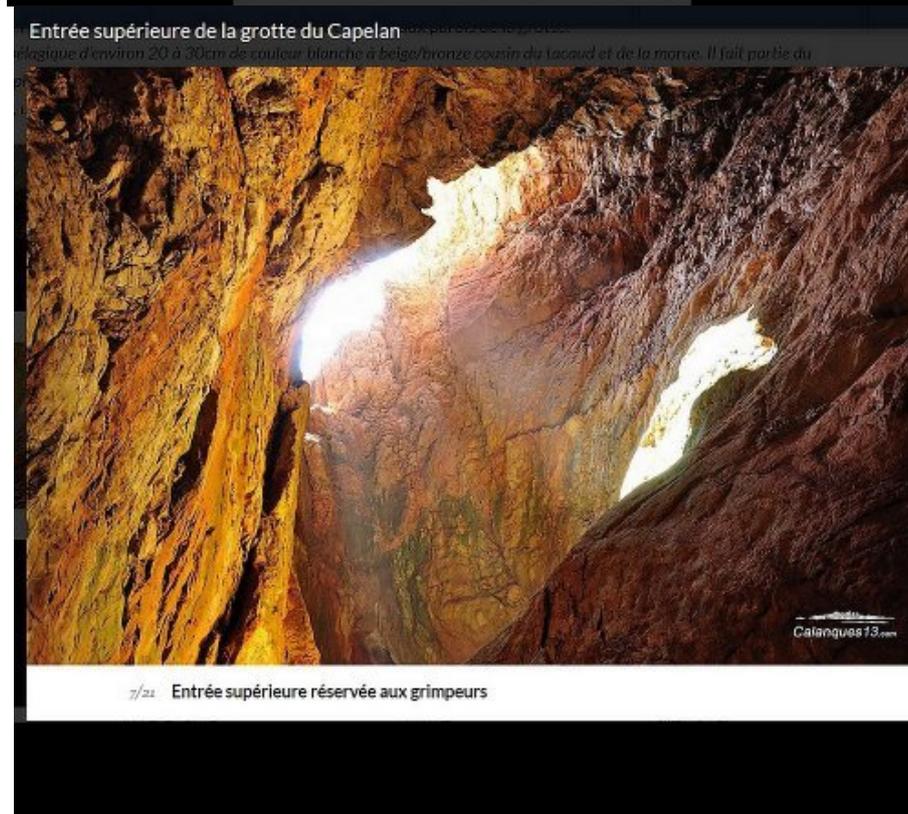


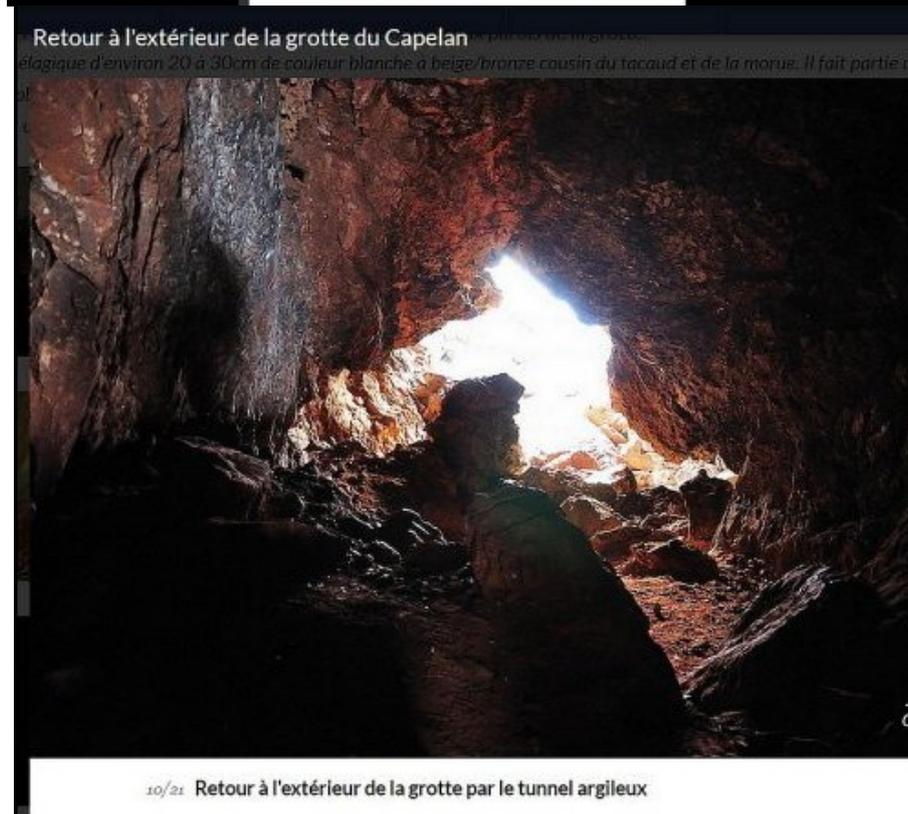
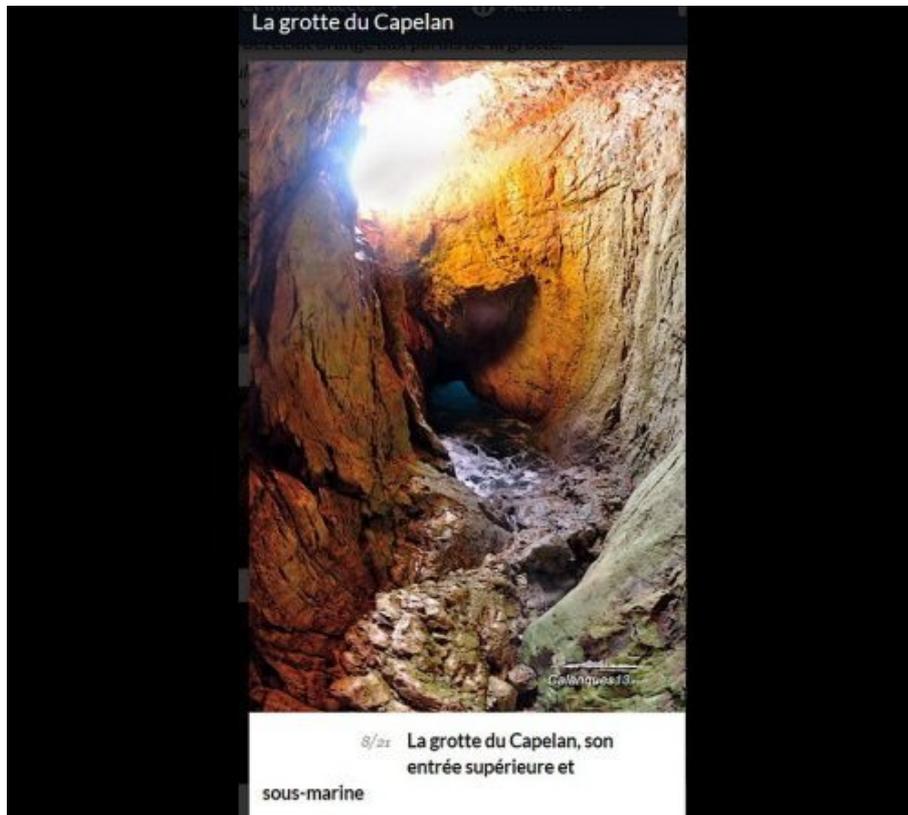
3/21 Entrée terrestre de la grotte du Capelan



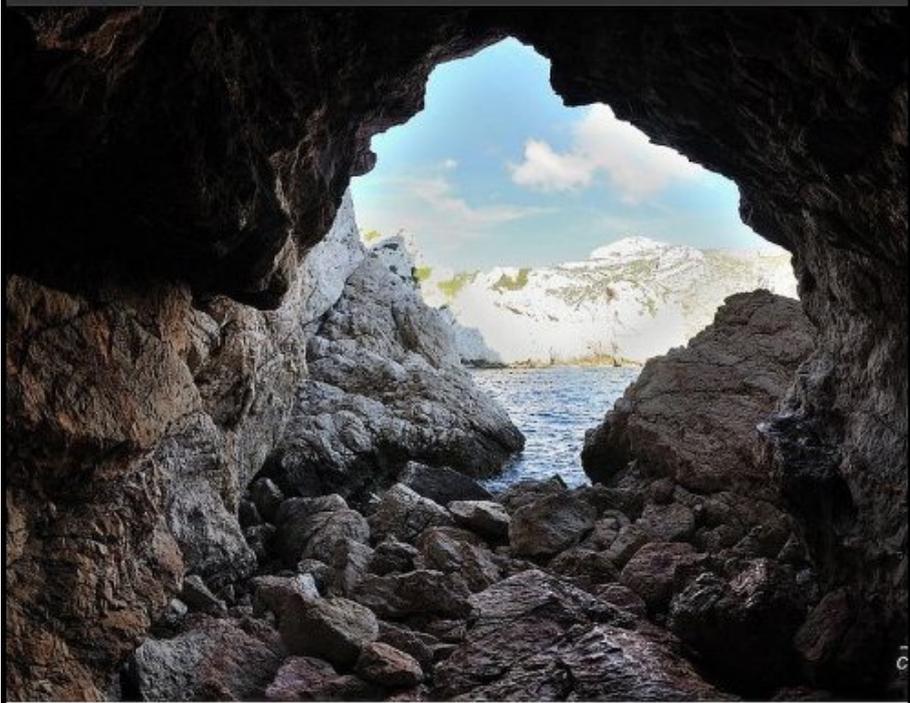
4/21 Entrée principale de la grotte du Capelan







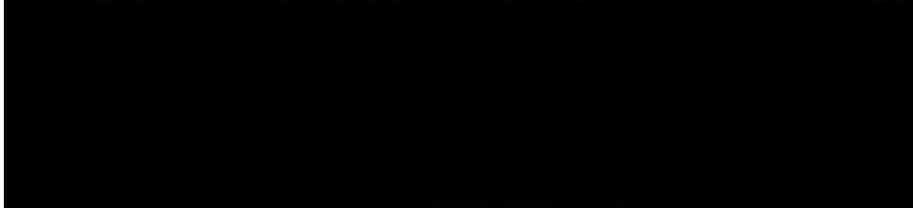
Sortie terrestre de la grotte du Capelan

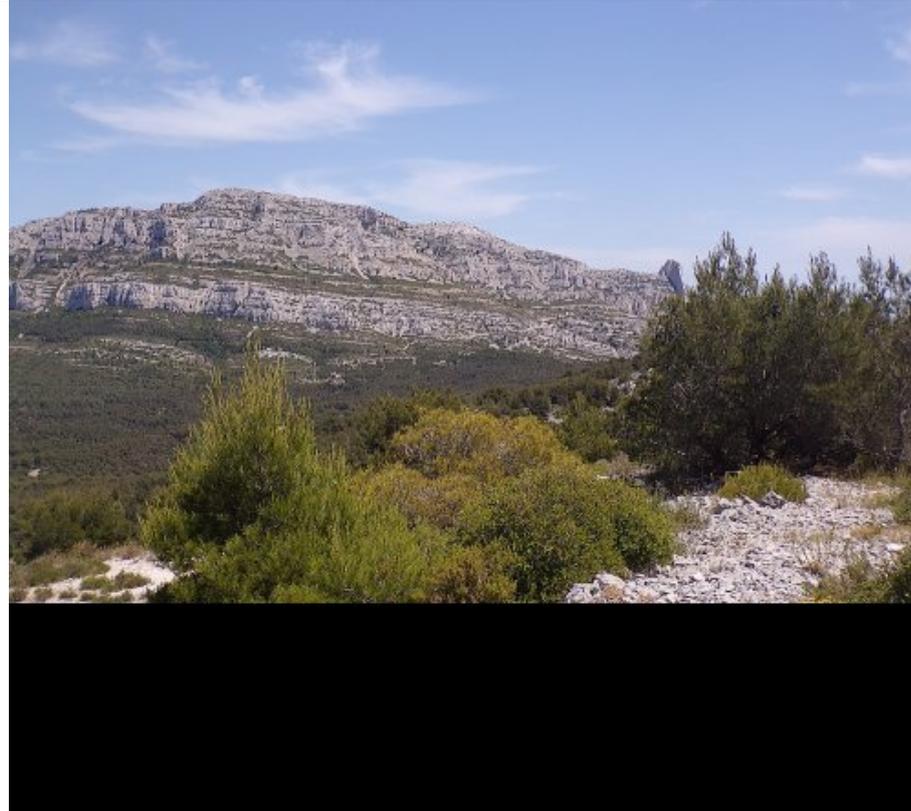
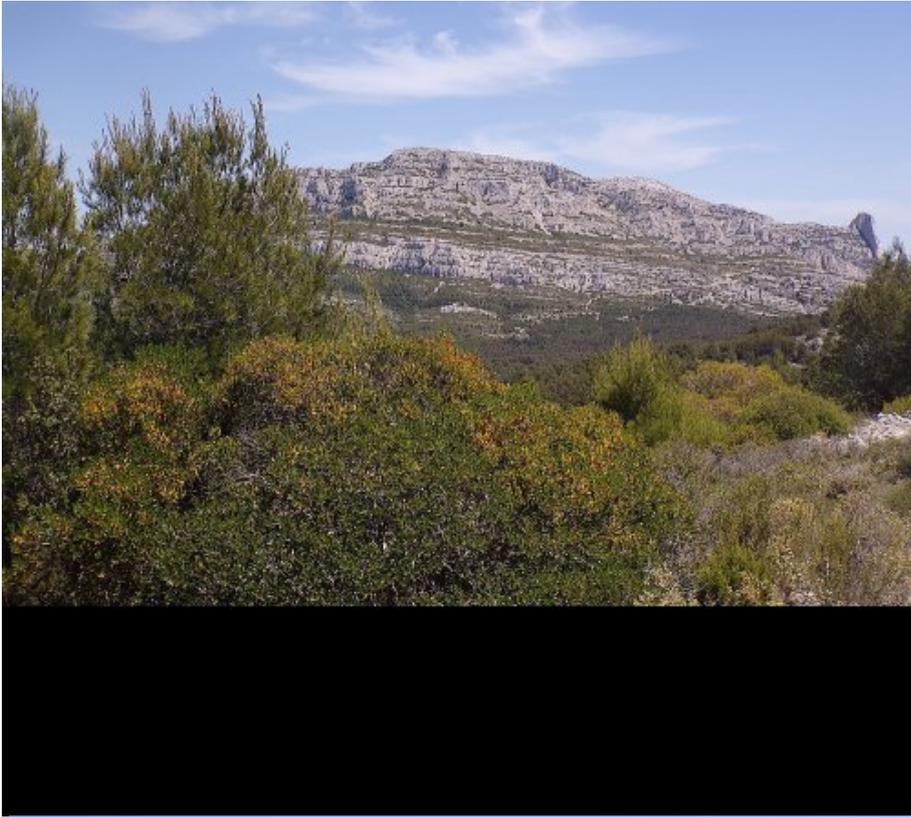


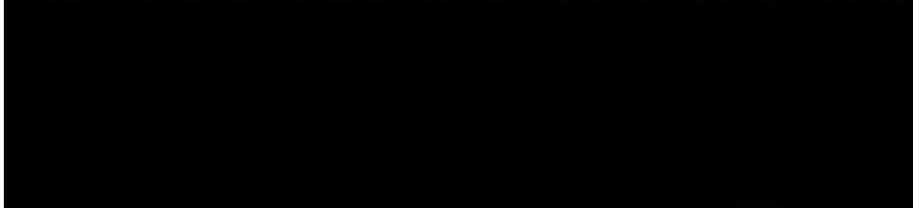
11/21 Sortie terrestre de la grotte avec vue sur le cap Redon

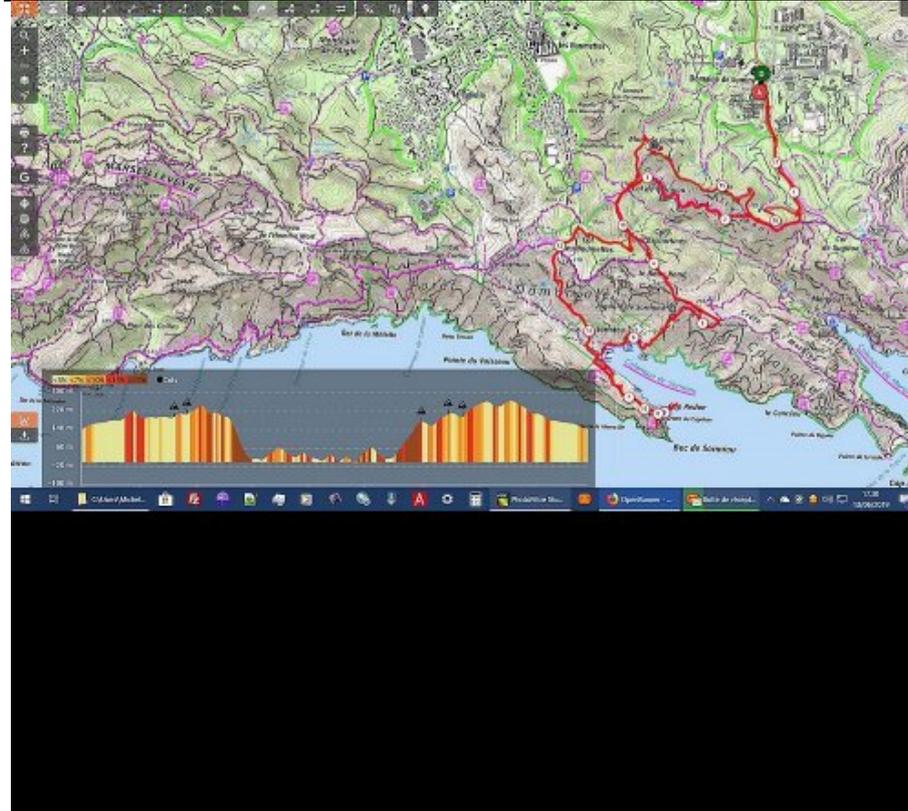










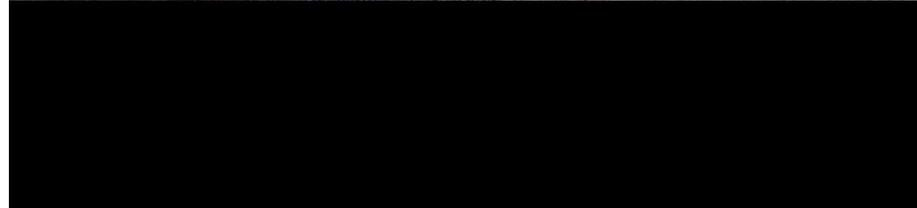


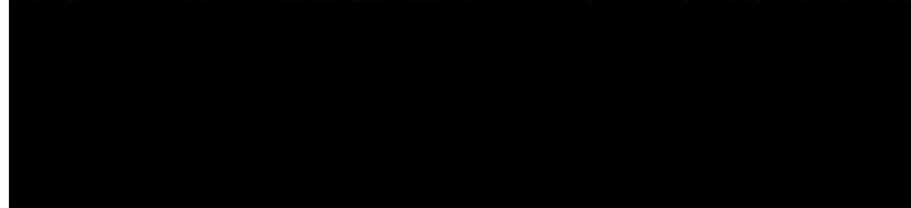
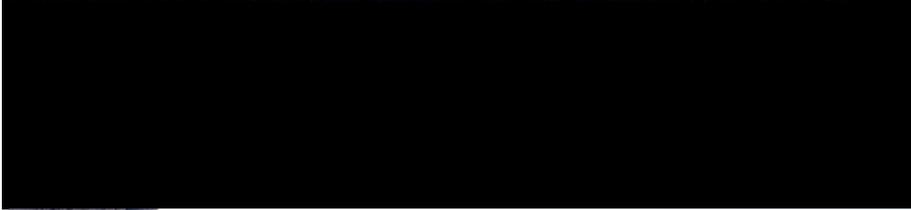
	Départ	Arrivée		
Date	13/06/19	13/06/19	Distance (m)	17777.618
Heure	06:45:20	13:25:10	Durée	06:39:49
Altitude (m)	150	145	Vitesse moy (km/h)	2.668
Altitude min (m)	3		Dénivelé + (m)	956
Altitude max (m)	290		Dénivelé - (m)	960
Altitude moy (m)	148			

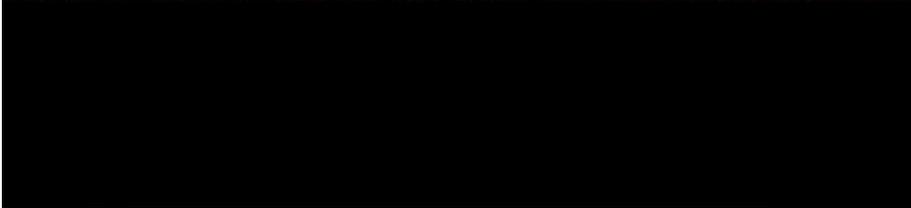
ouverture du fichier russia

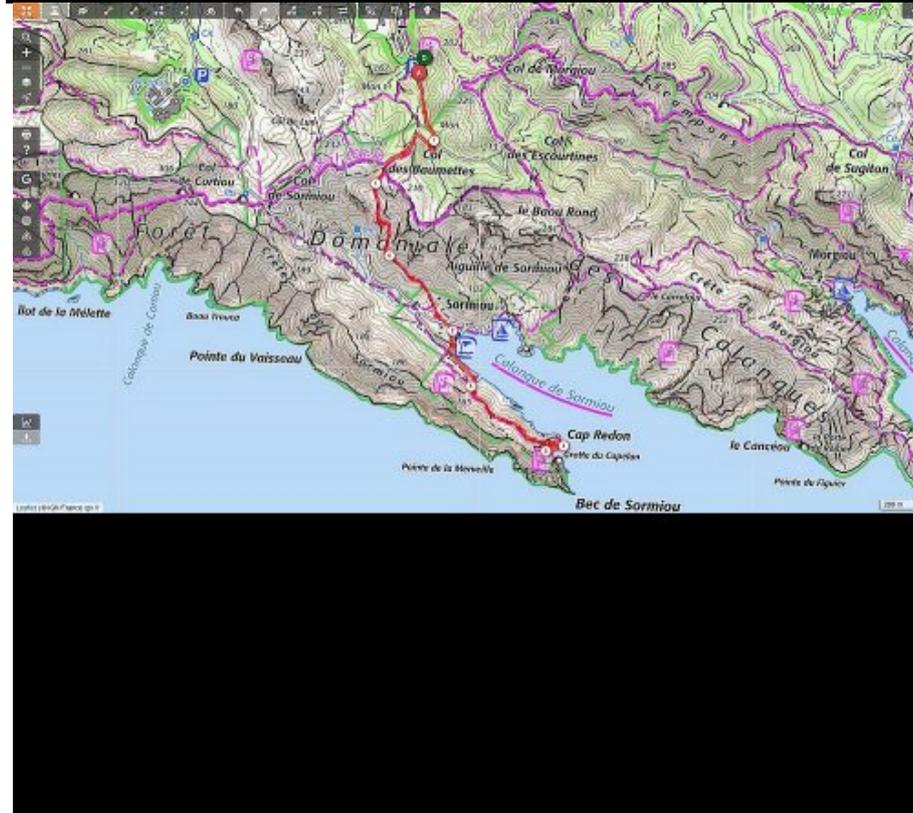
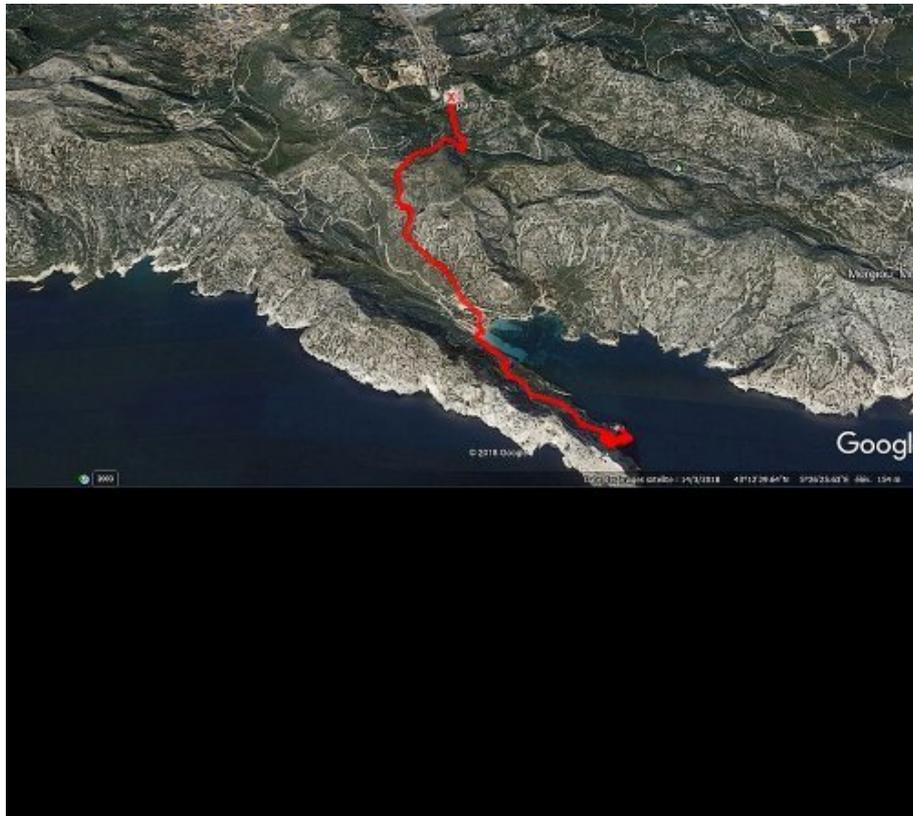


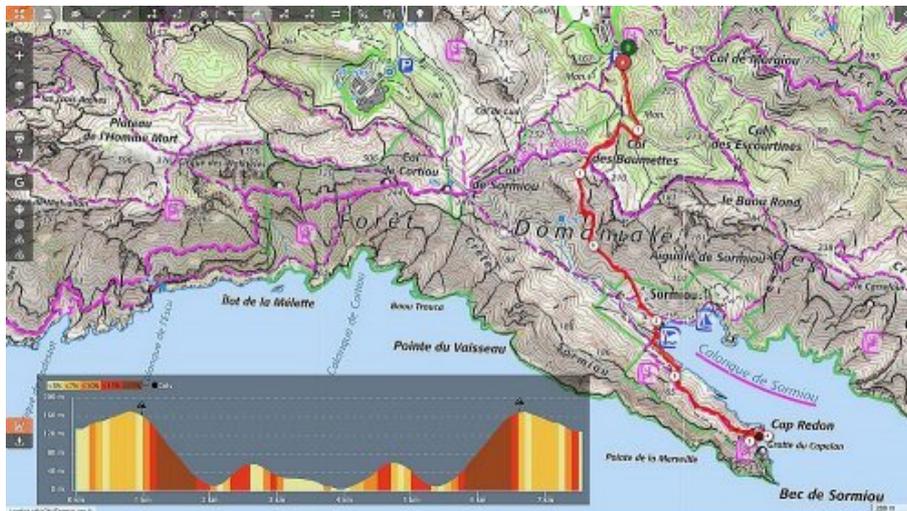
[n0053 " style="display:block;padding:0px;margin:0px;" data-cycle-title="" data-cycle-desc="">](#)





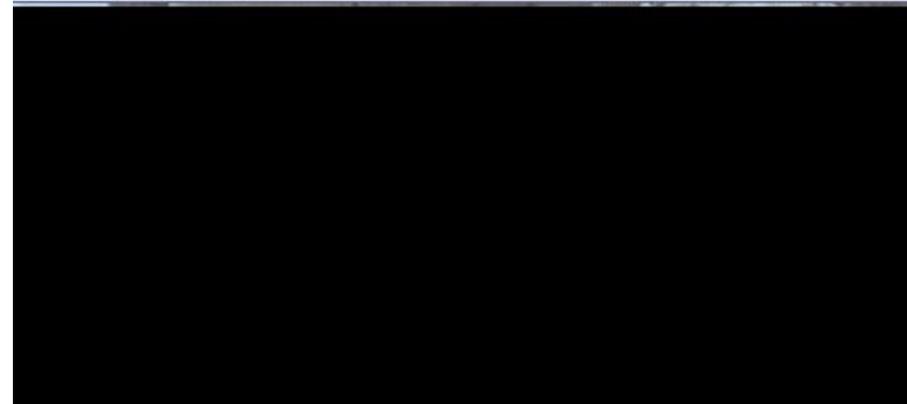


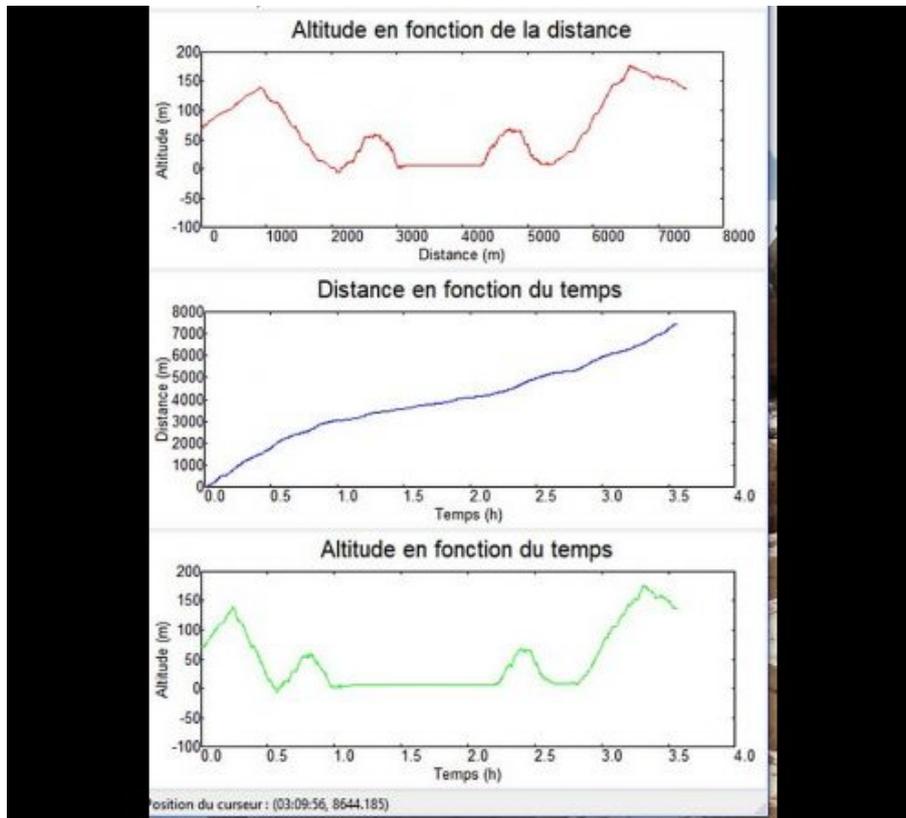




	Départ	Arrivée		
Date	27/06/19	27/06/19	Distance (m)	7441.652
Heure	06:57:28	10:31:41	Durée	03:34:13
Altitude (m)	70	136	Vitesse moy (km/h)	2.084
Altitude min (m)	-6		Dénivelé + (m)	466
Altitude max (m)	175		Dénivelé - (m)	400
Altitude moy (m)	64			

Ouverture du fichier réussie.





.cycle-paused:after { display:none; } .texte\_infobulle { text-align:left; }