

<https://www.persoremy.fr/spip.php?article472>



calanques de Marseille, col de la gineste, col ricard, vallon de ste marthe, la grande candelle, falaise des toits, sugiton, grotte bleue , morgiou, col sugiton...



Date de mise en ligne : lundi 30 septembre 2019

Date de parution : 30 septembre 2019

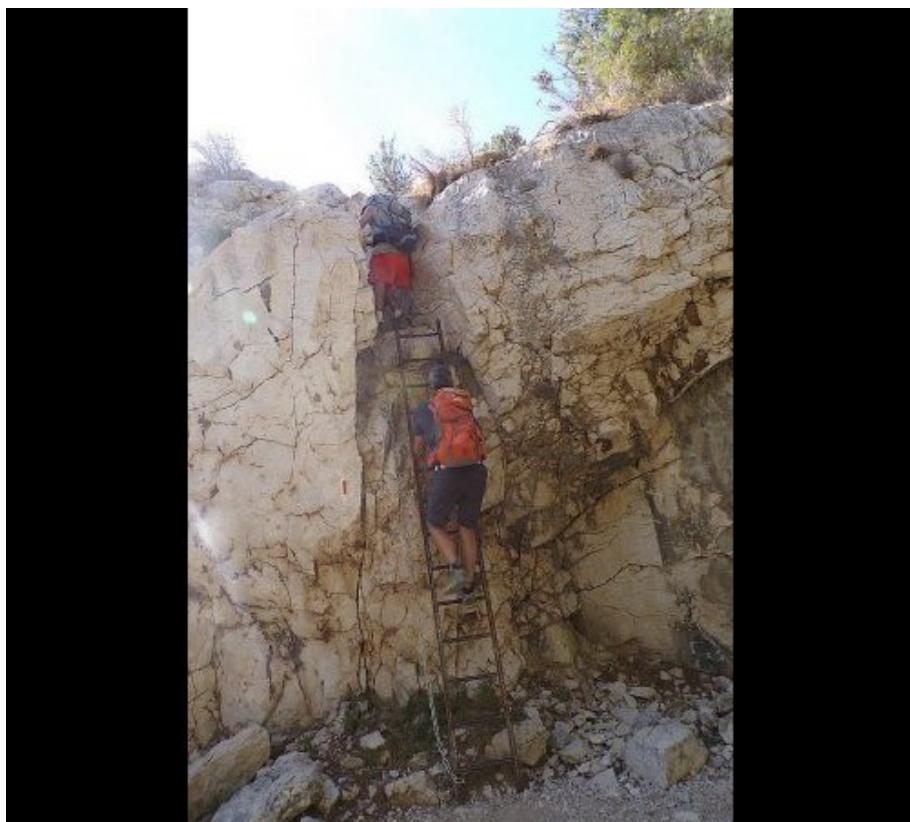
- Randos

le circuit IGN

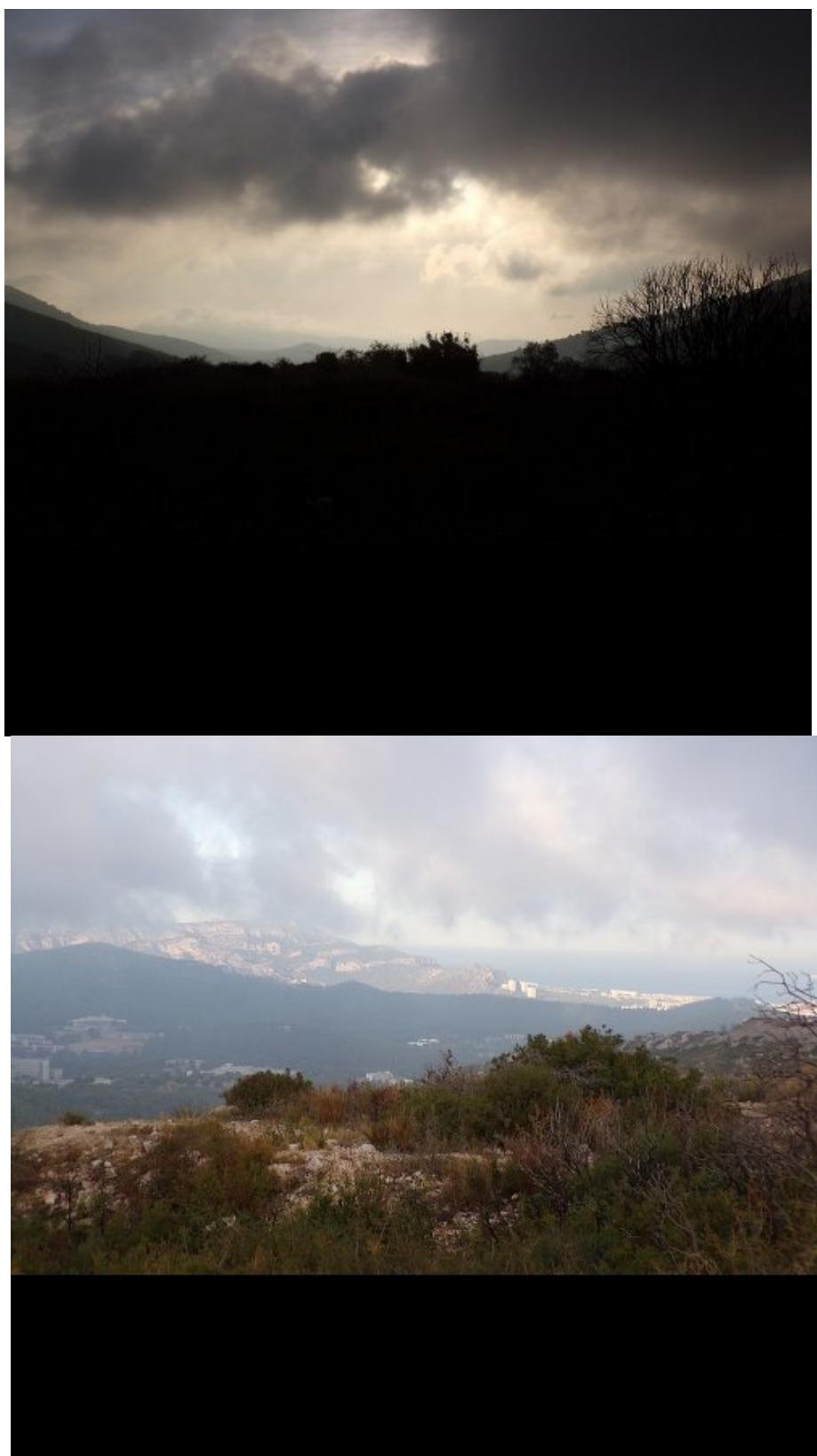
rando moyenne (distance 15kms100, 715m bon dénivelé, en 6h..avec le repas et la visite de la grotte (baignade))

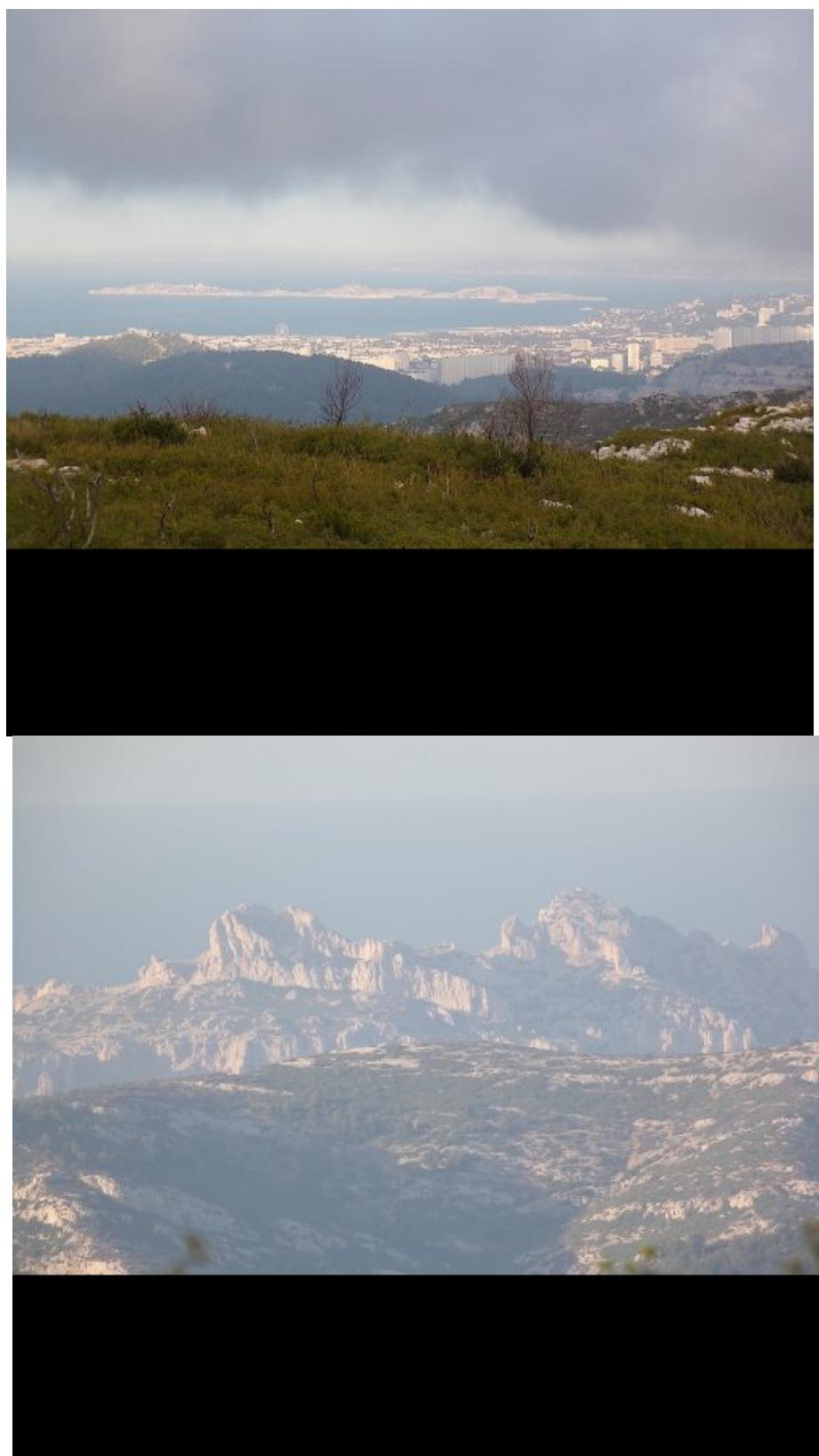
cette fois du col de la gineste(marseille,cassis), parking le sentier à la barrière tracé rouge jusqu'au col ricard, puis à gauche, etensuite à droite, jusqu'au puits , prendre à droite le vallon ste marthe..longue montée soutenue, un passage rocheux assez facile au milieu, en haut prendre à gauche , rejoindre la piste et prendre le jaune à droite qui va vers le col de la candelle, lorsque nous sommes sur le versant nord une sente vers la droite descend dans un pierreier assez facile jusqu'au GR qui nous ramène à la piste du centaure..puis nous prenons le rouge à droite qui va longer la falaise des toits puis arrive sur la route..on continue le rouge, puis le pointillé rouge qui contourne la calanque de sugiton, remontée, l'échelle le rouge toujours un passage avec une corde un peu technique, puis plus loin un arbre penché un pin seul, dans la descente caillouteuse, une vire à gauche et nous arrivons à la descente vers la mer, il faut nager 5m vers la gauche, pour l'entrée de la grotte bleue, immense avec de jolis reflets bleus...

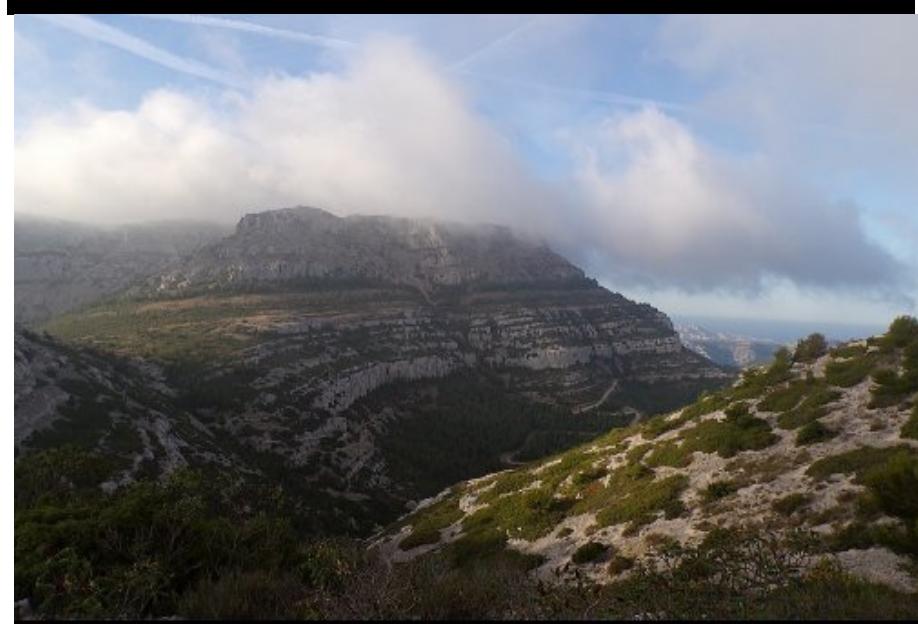
Puis la remontée sur le sentier, on aperçoit morgiou, on prend le sentier rouge pointillé, (une chaîne à franchir) et la montée vers le col de sugiton, la piste de gauche, puis plus loin, à droite, un joli sentier bien dessiné..montée en lacets , le col ricard etretour au parking

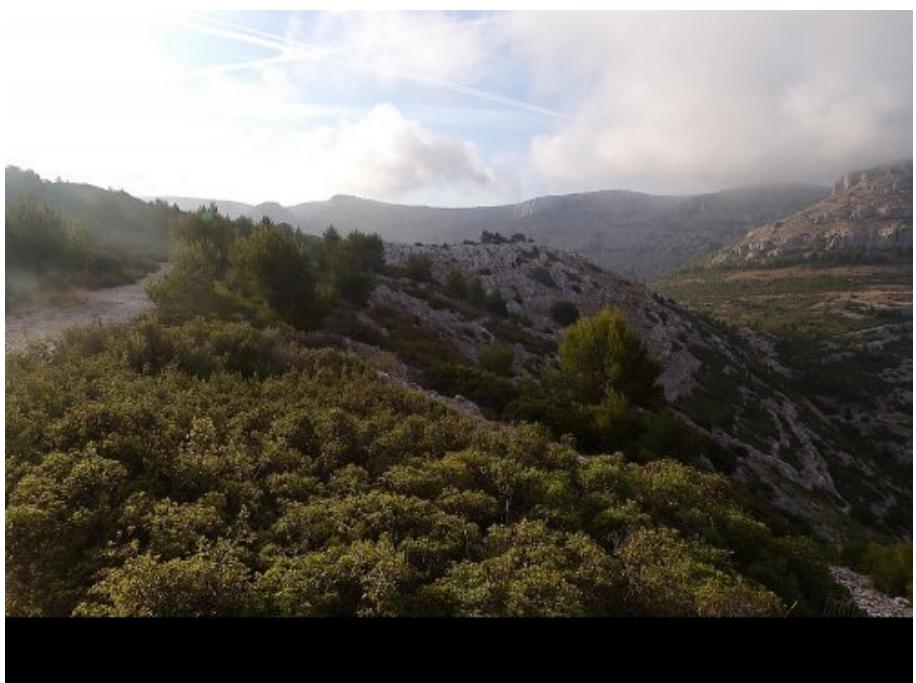




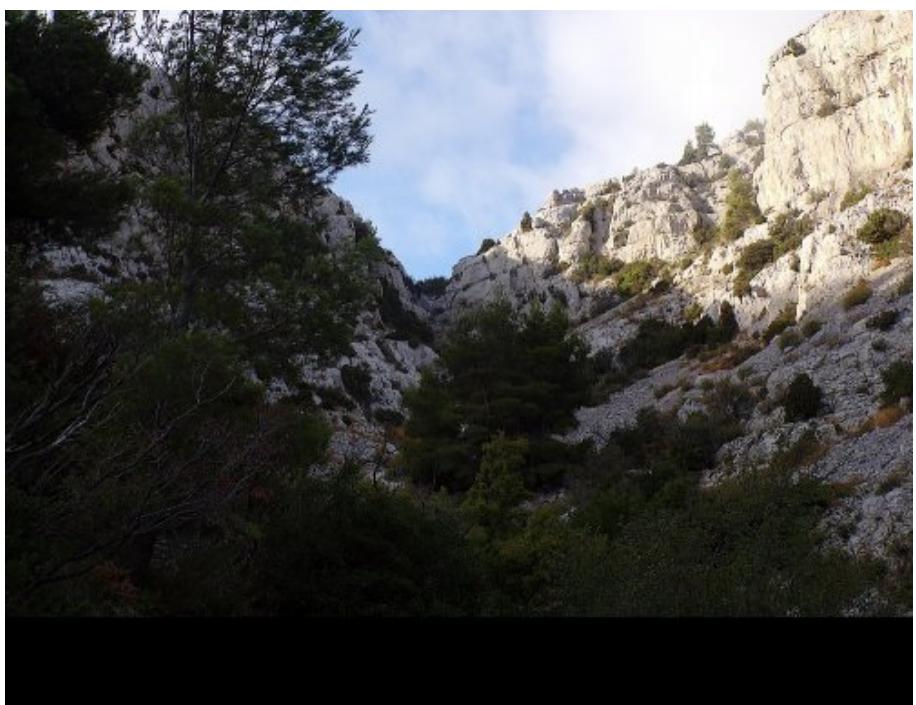


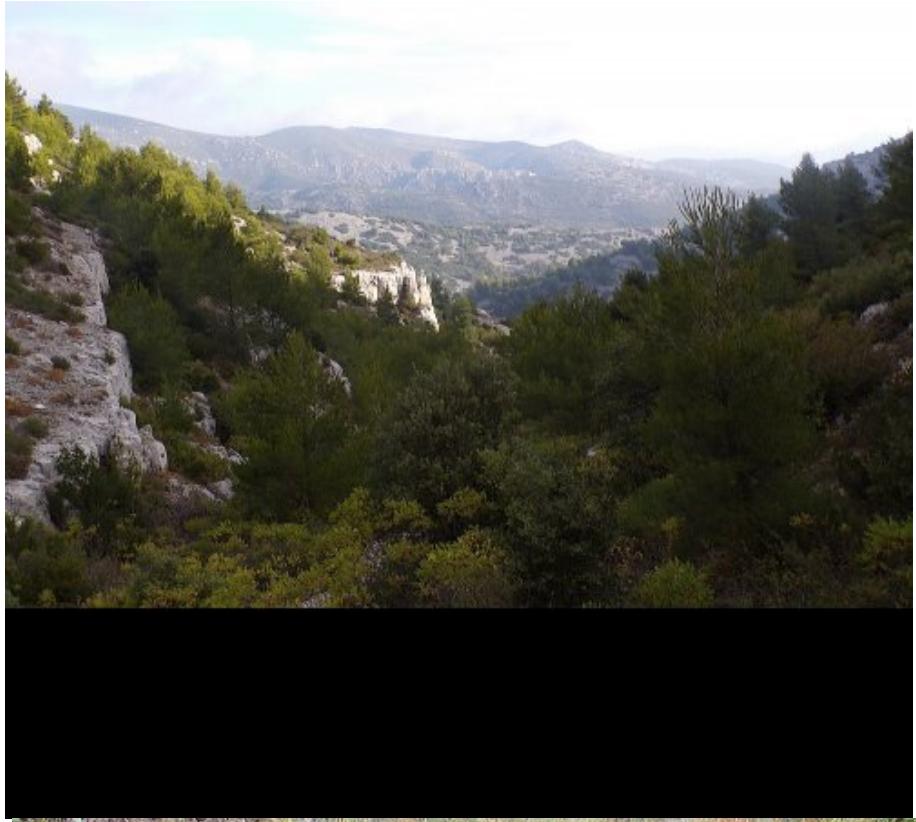


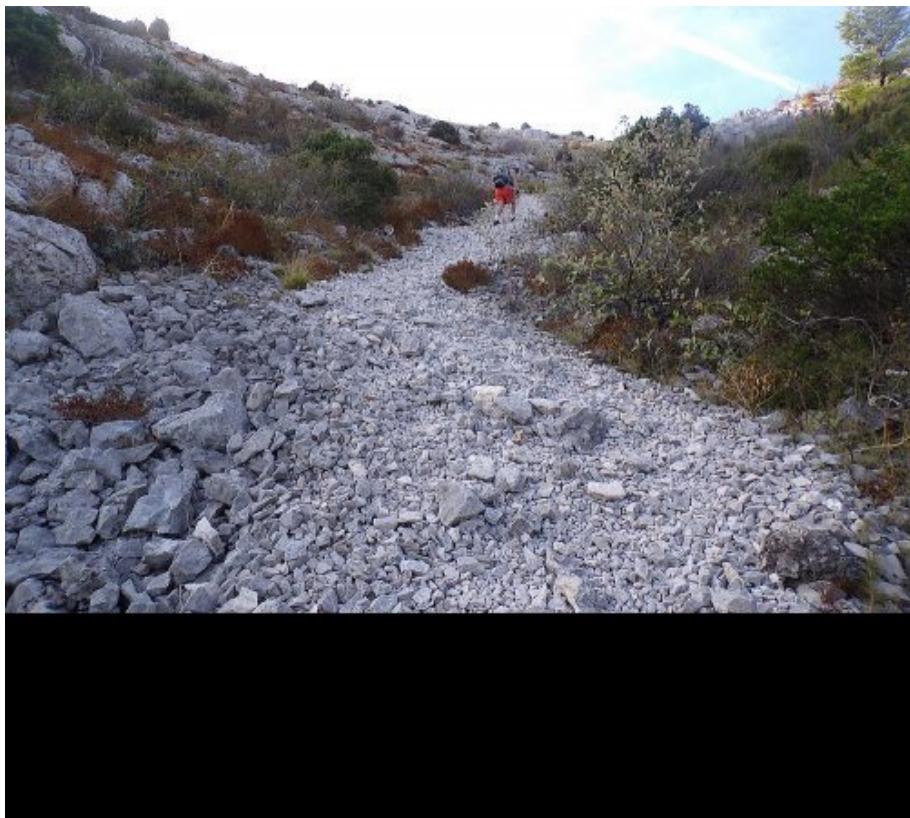


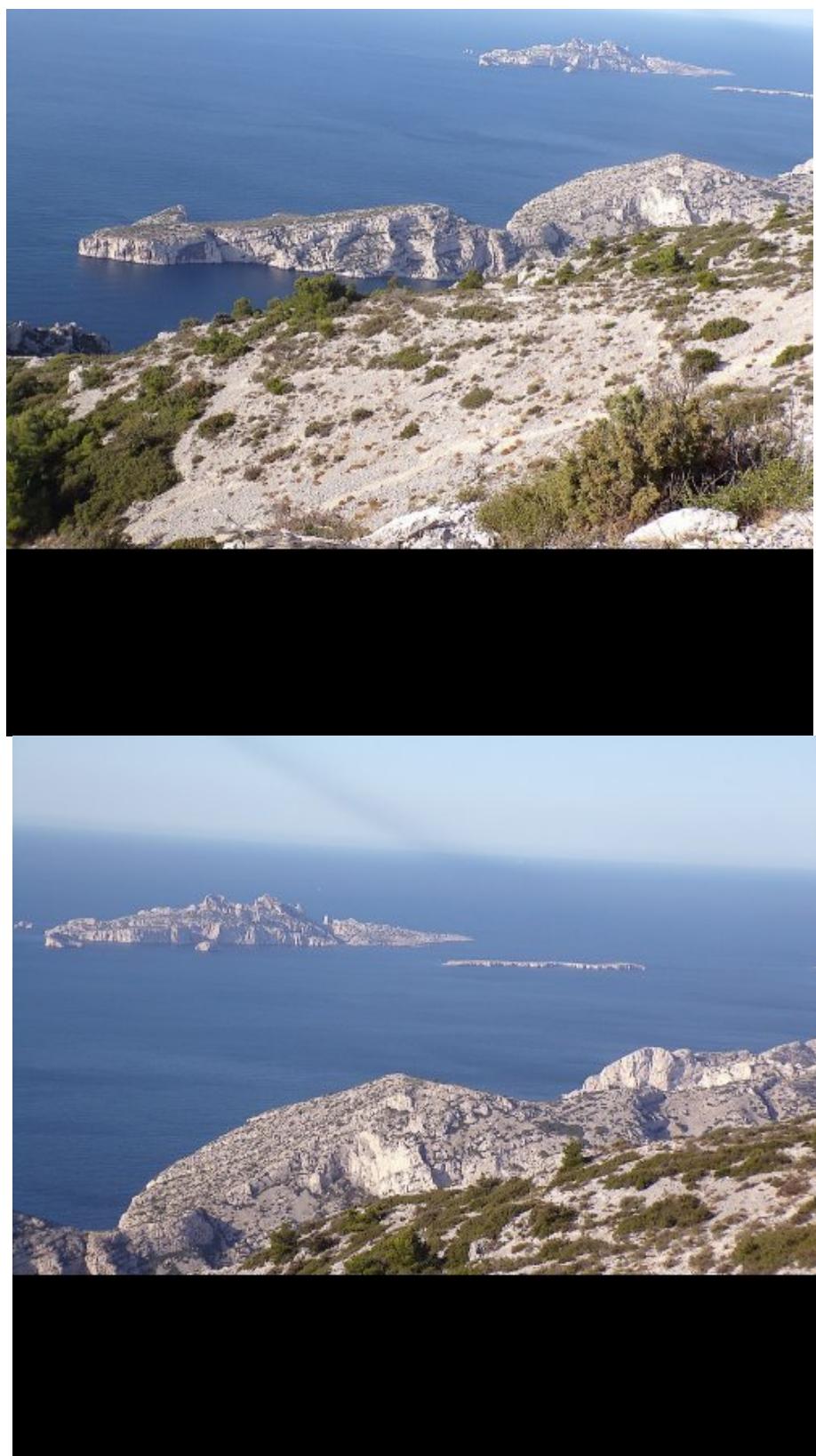


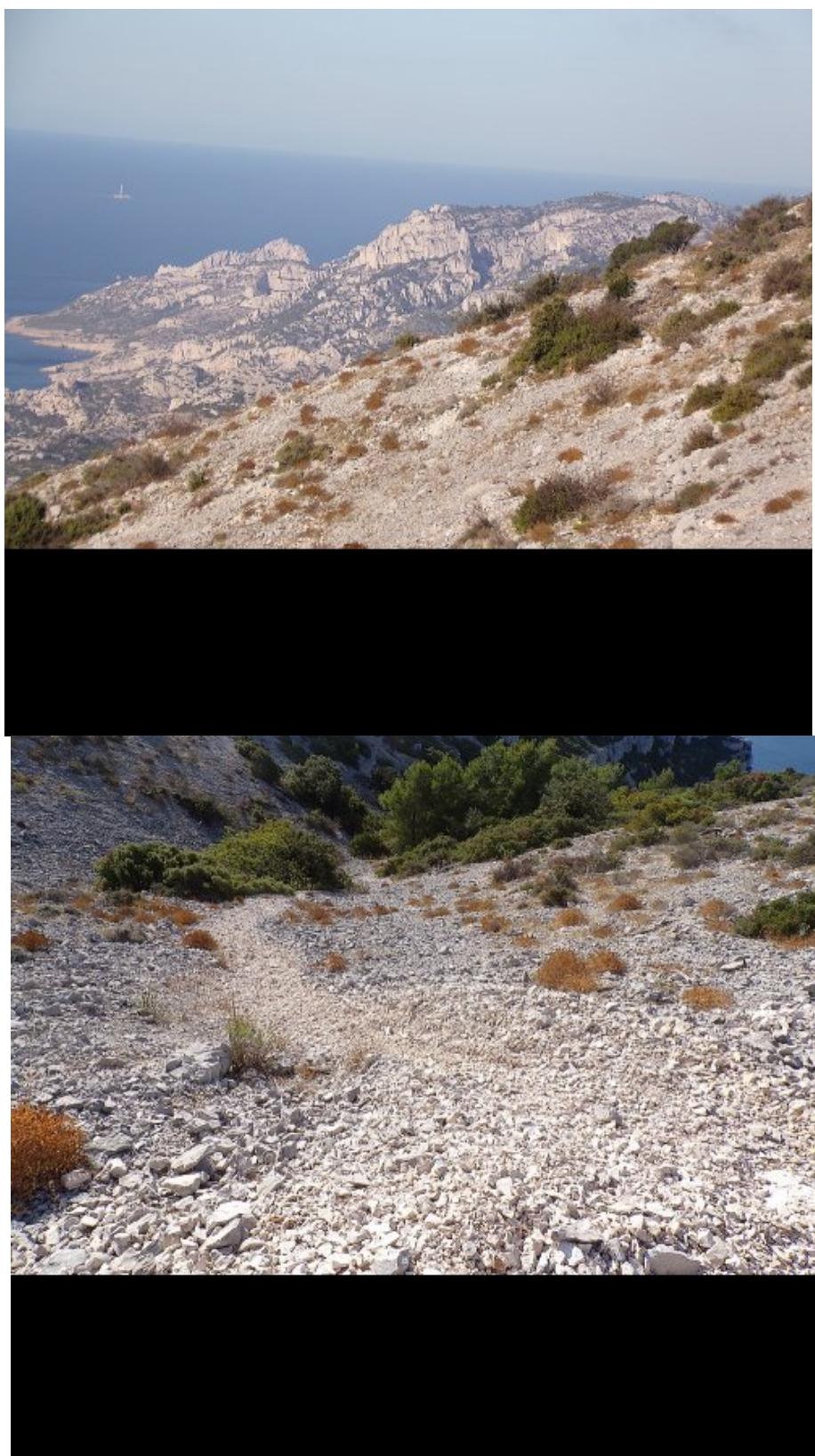




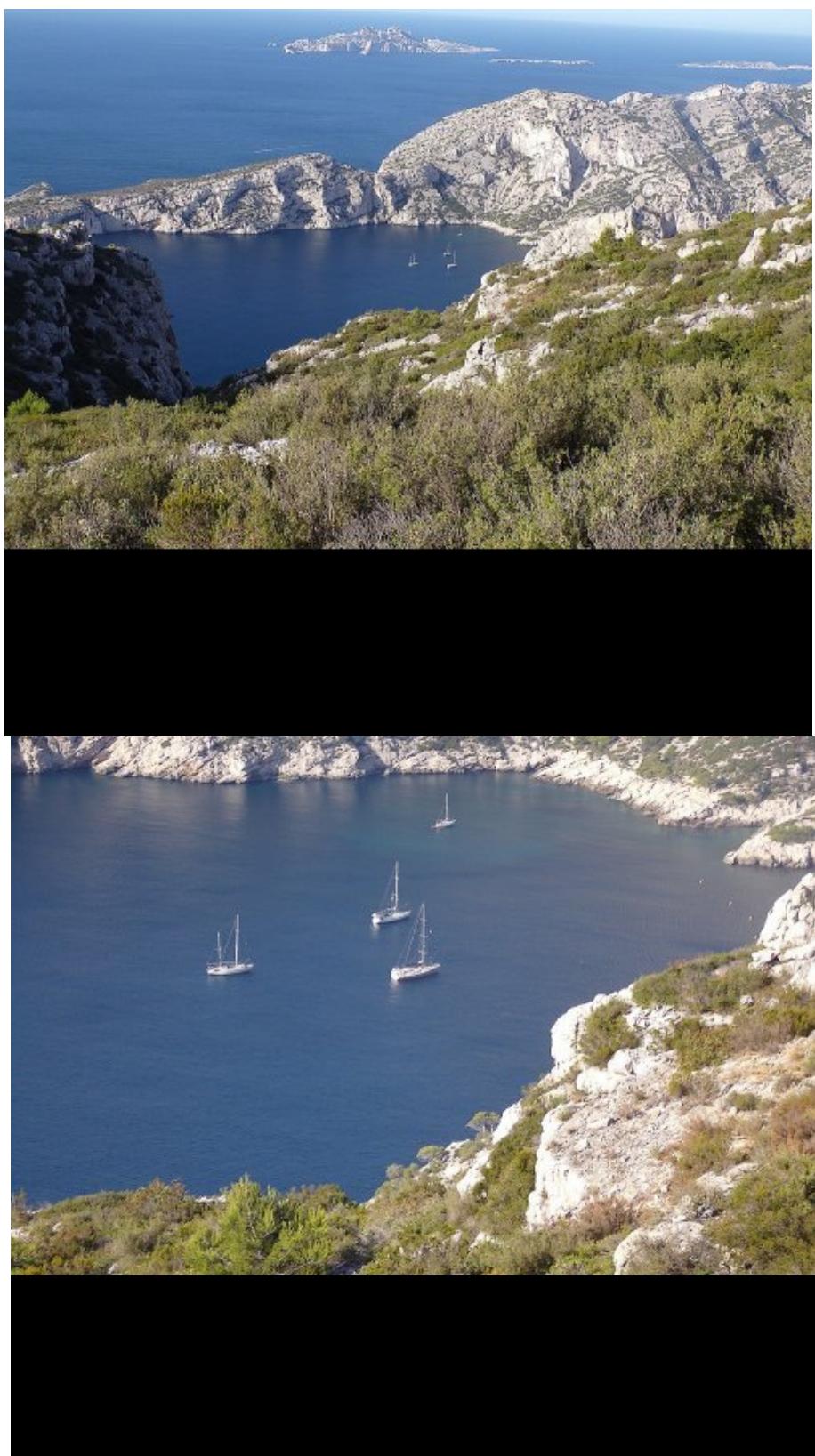


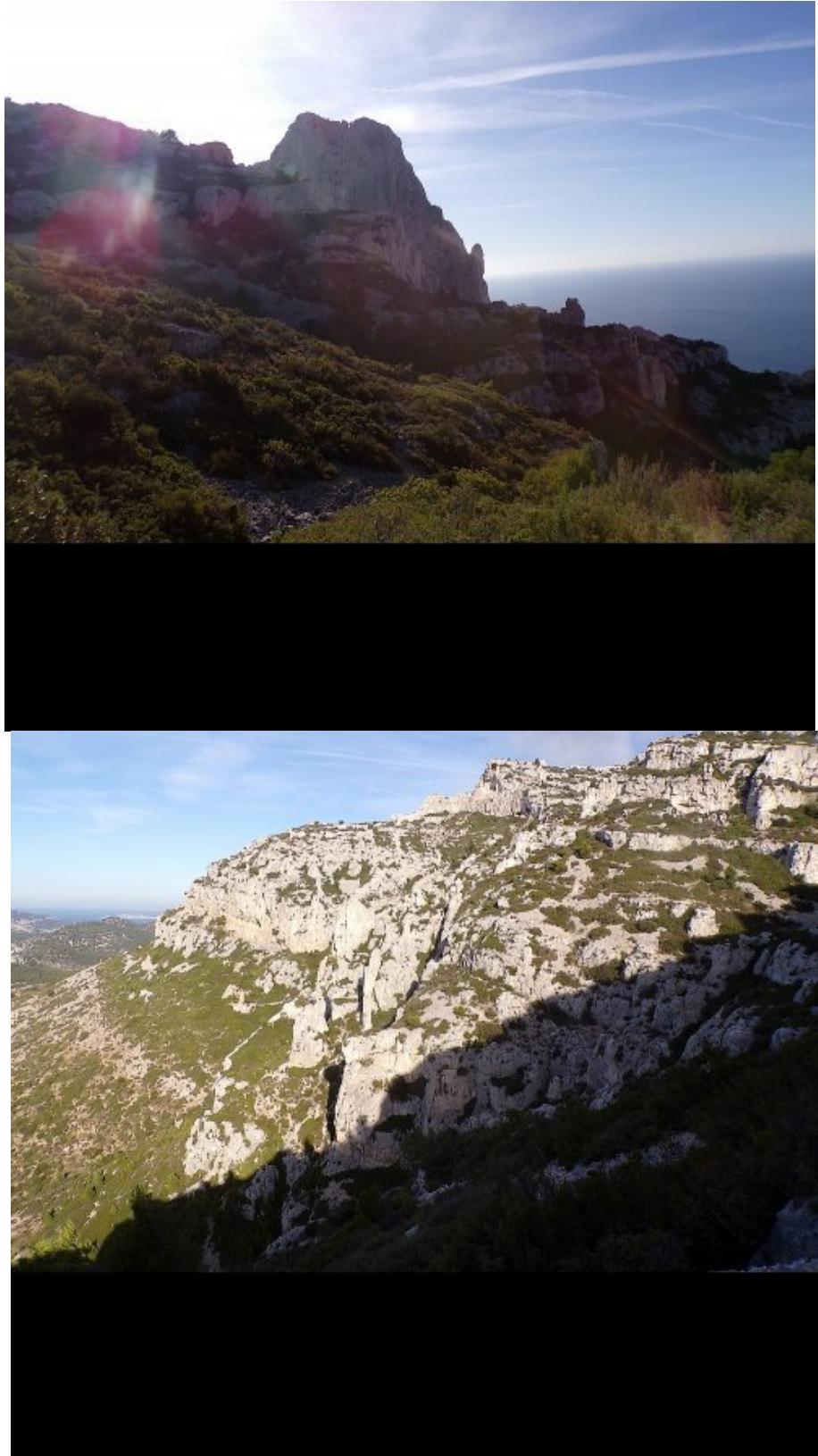




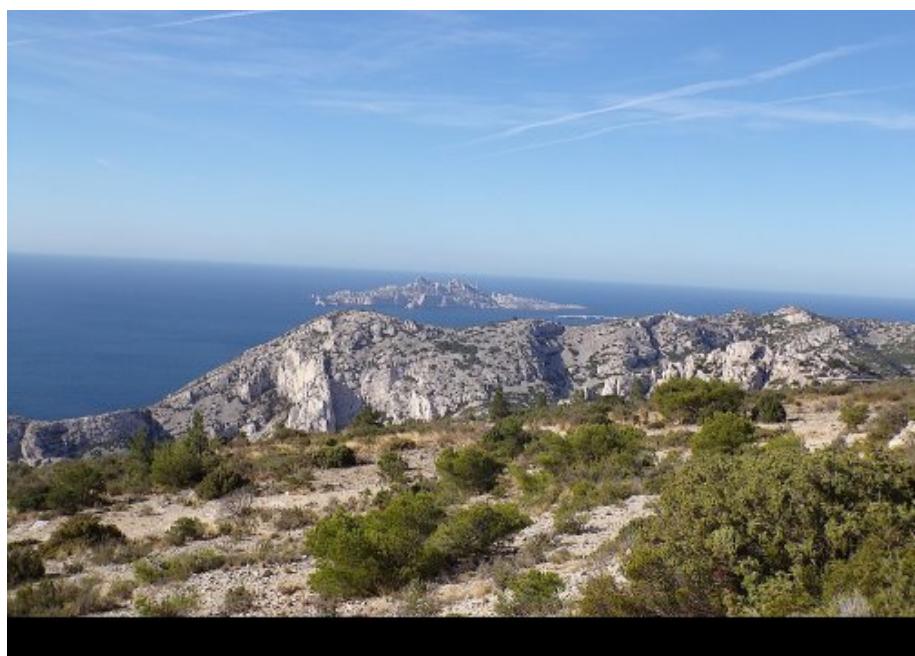


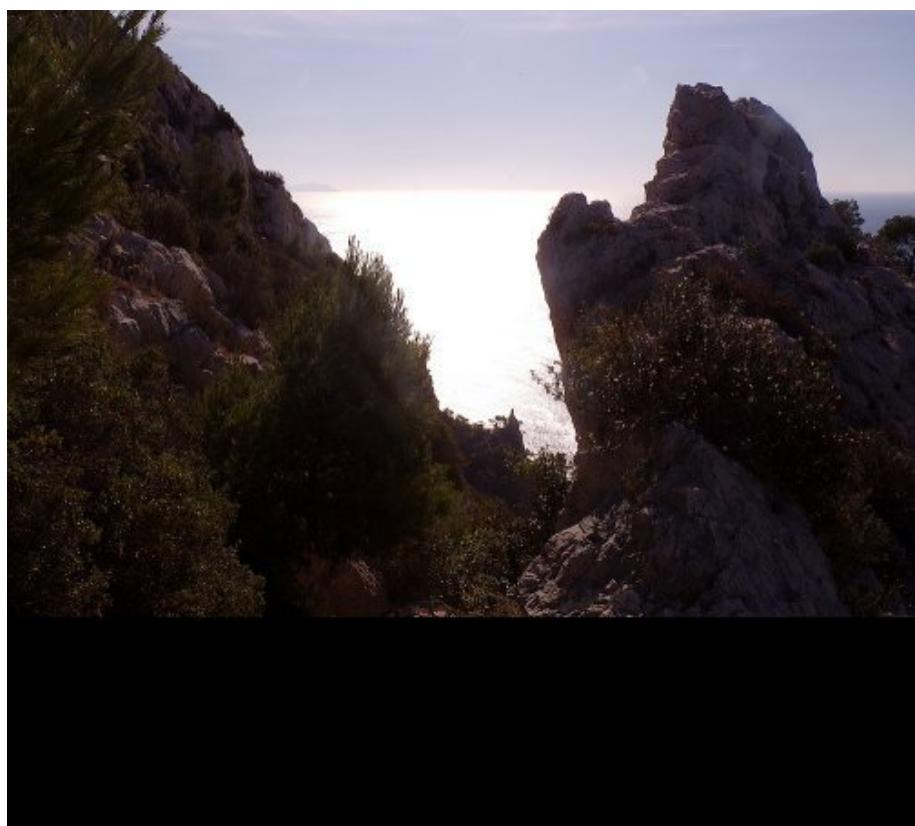




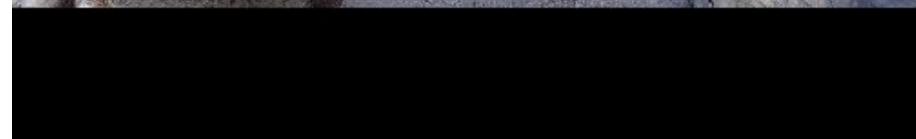
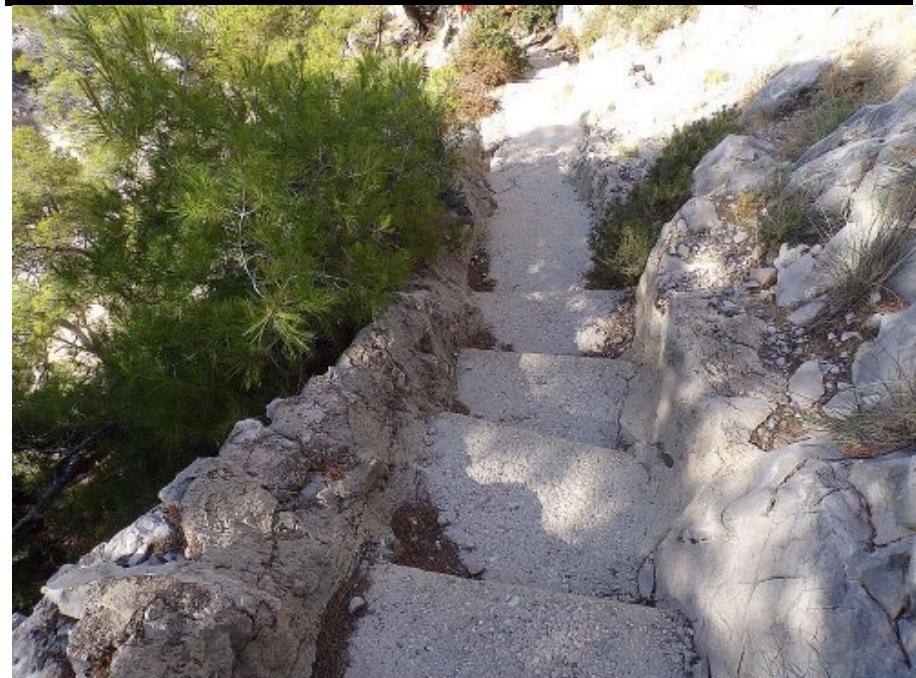
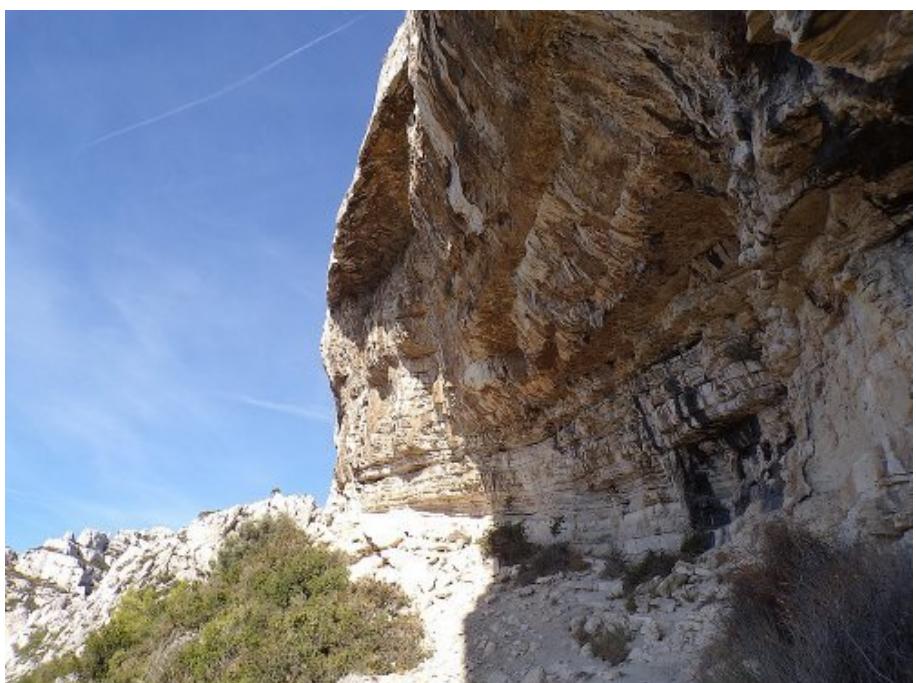




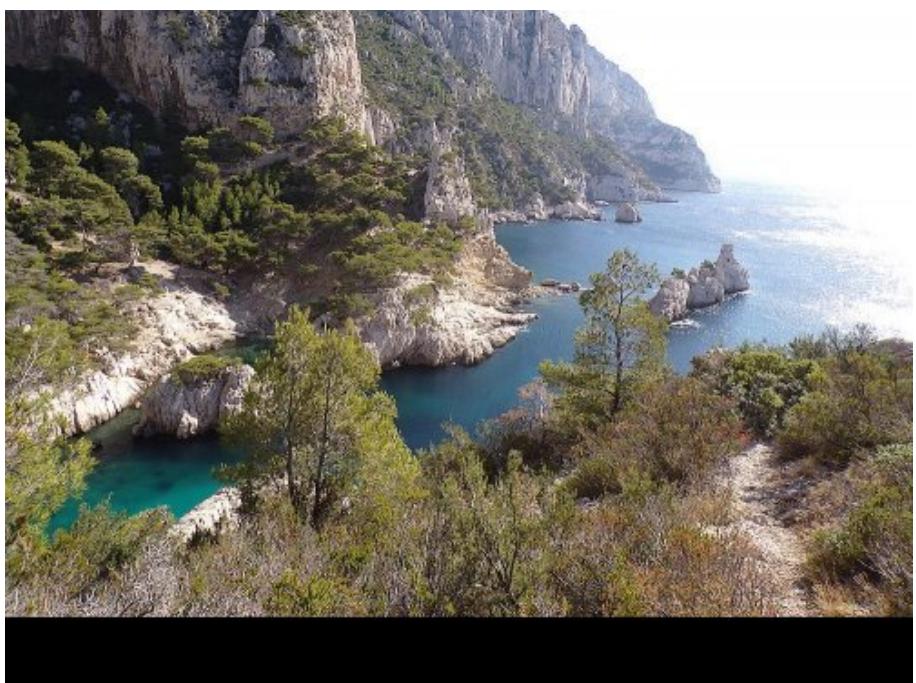


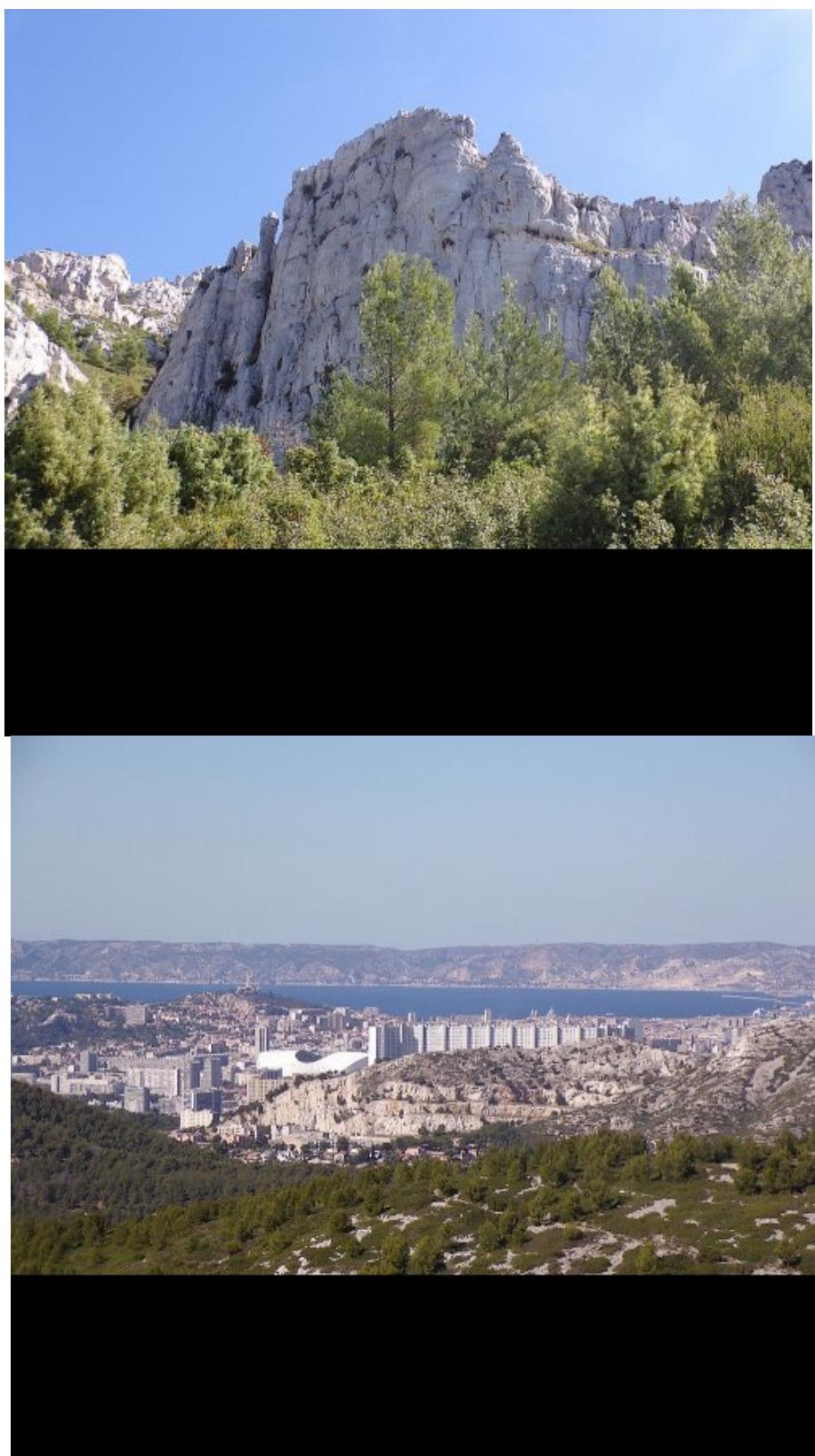


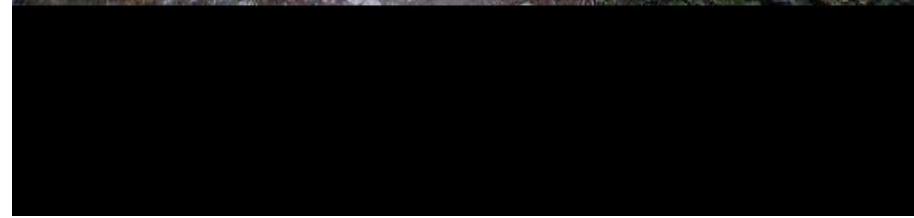
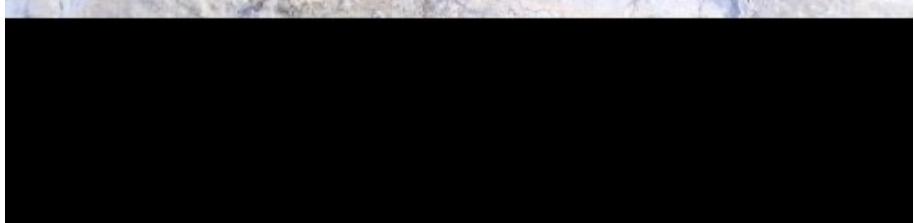


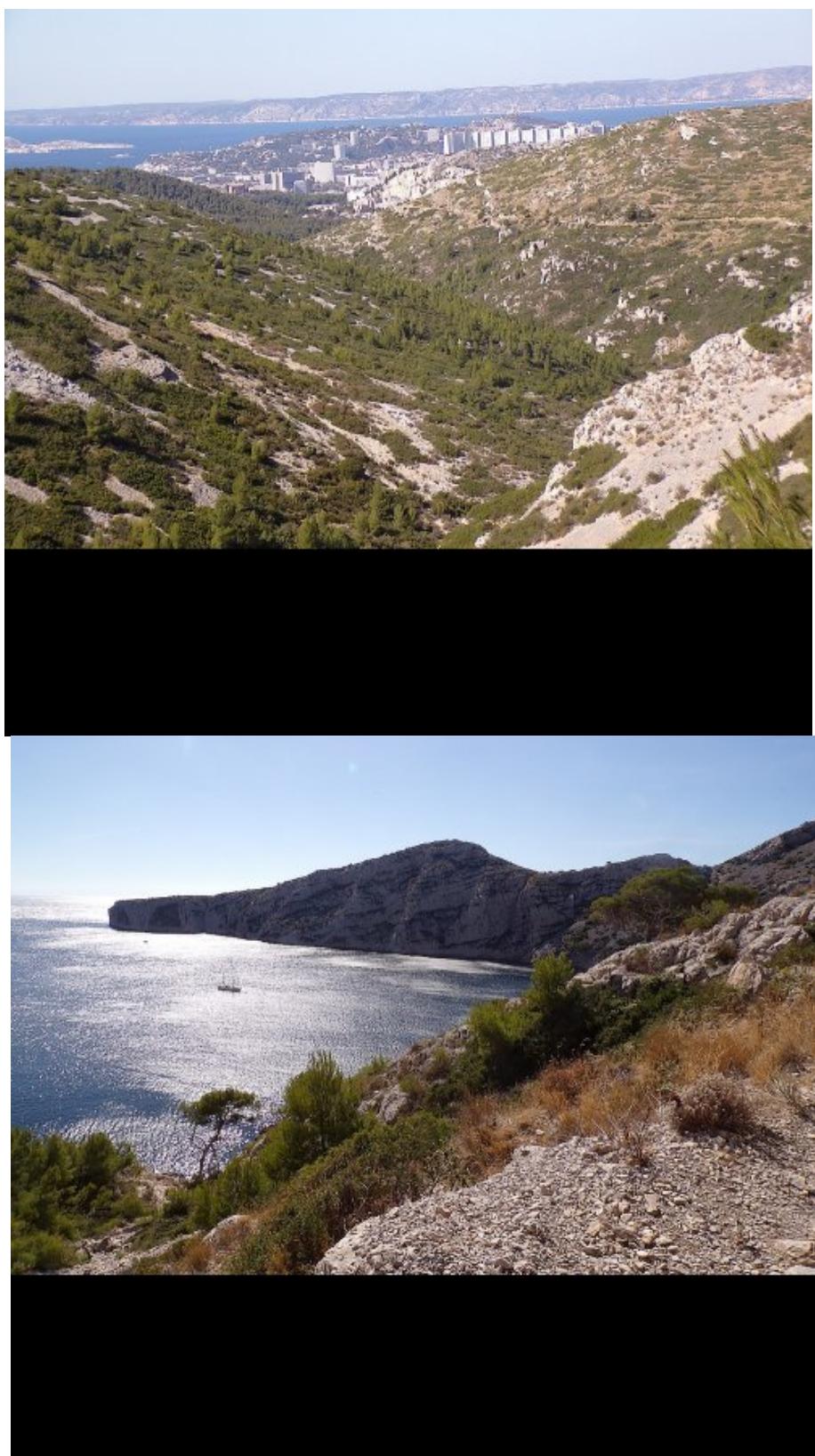








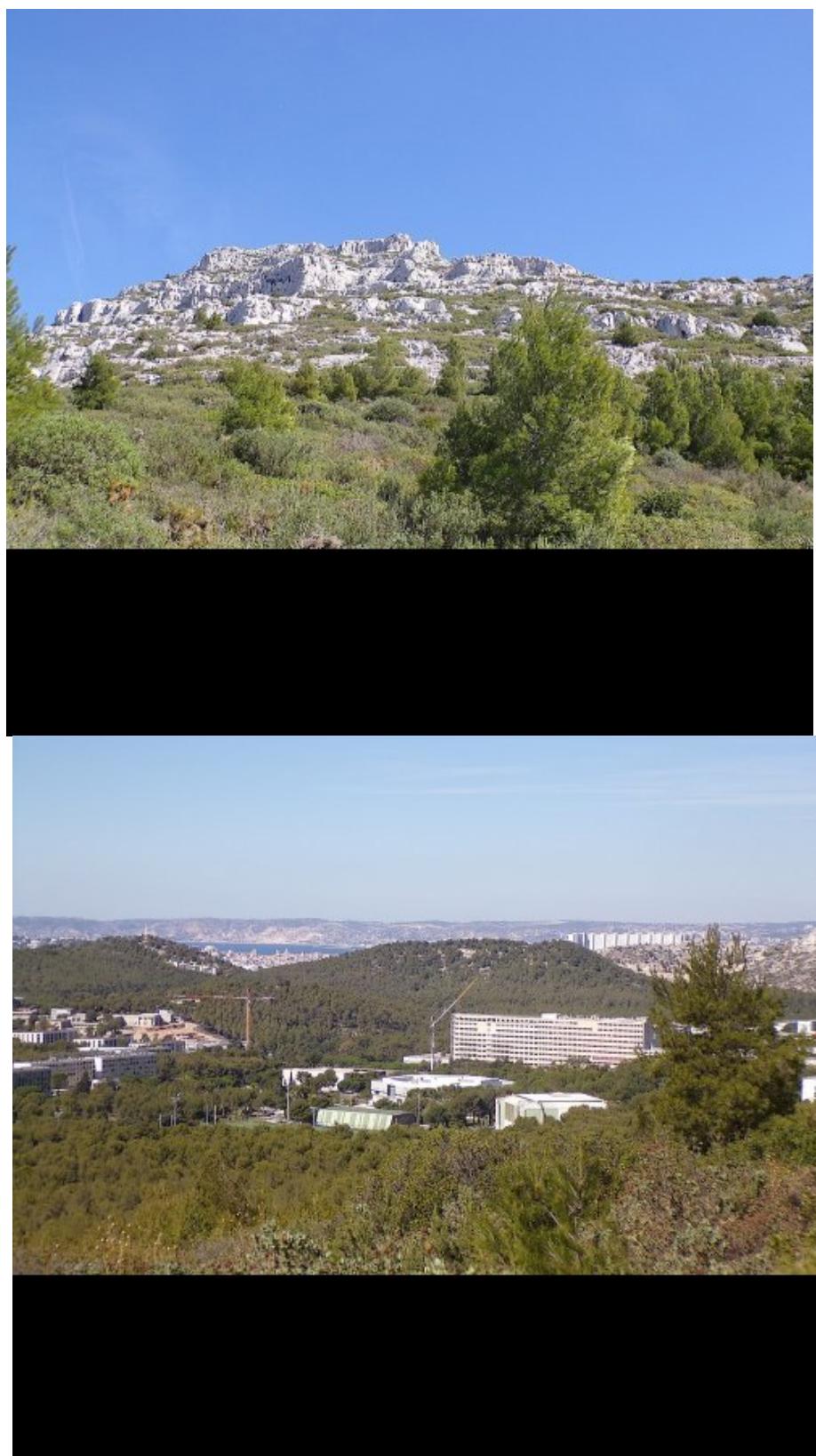


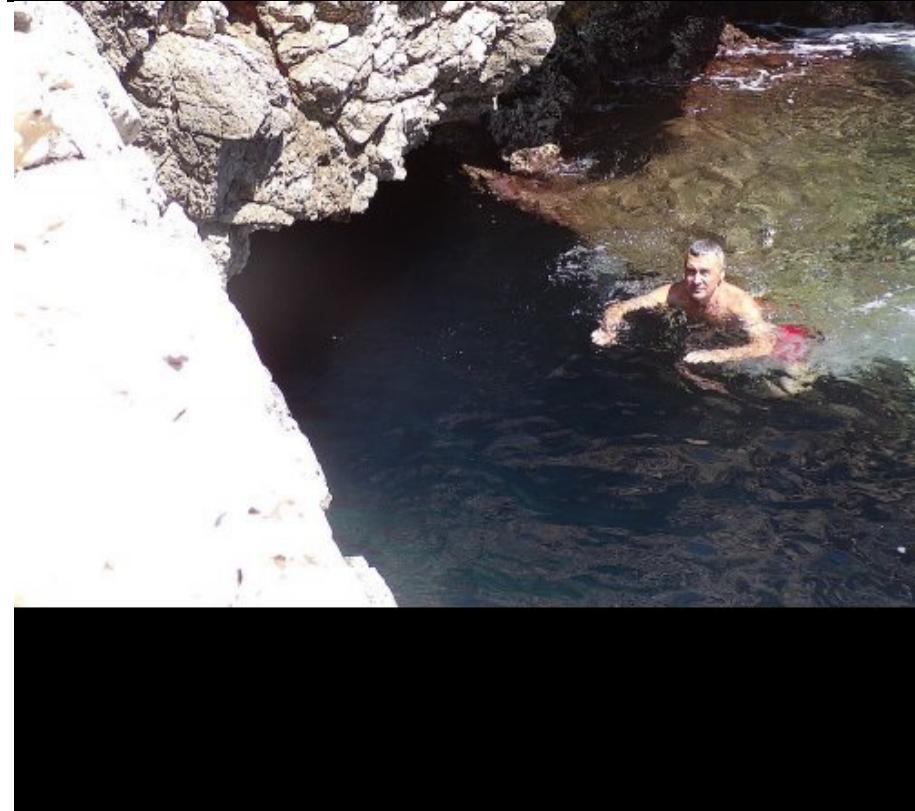
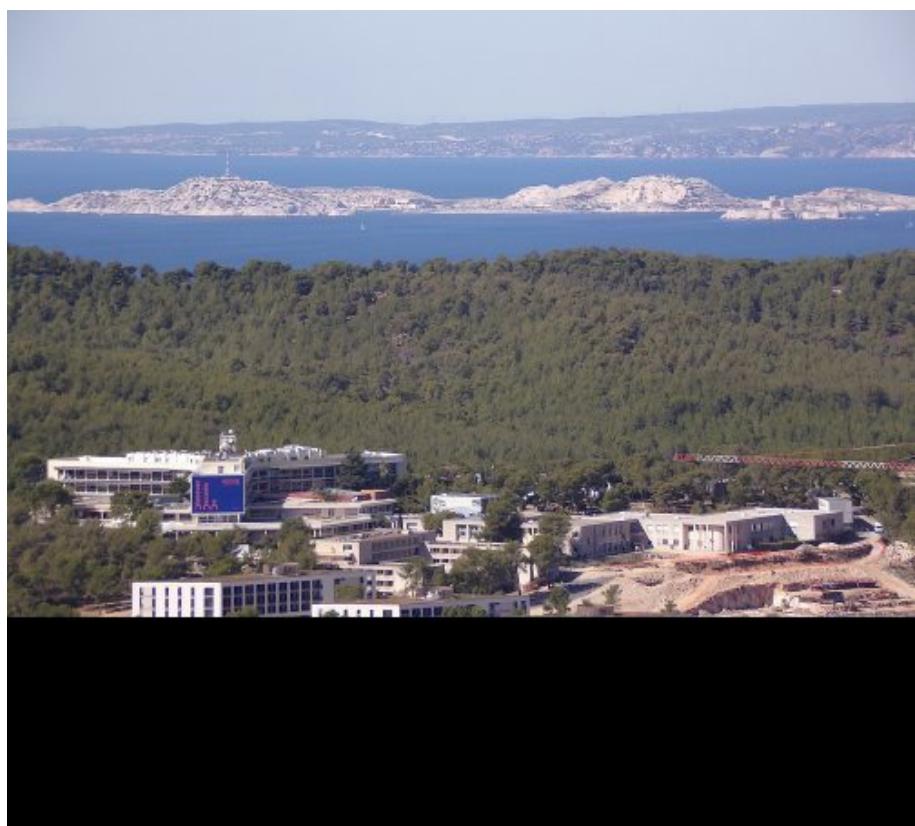


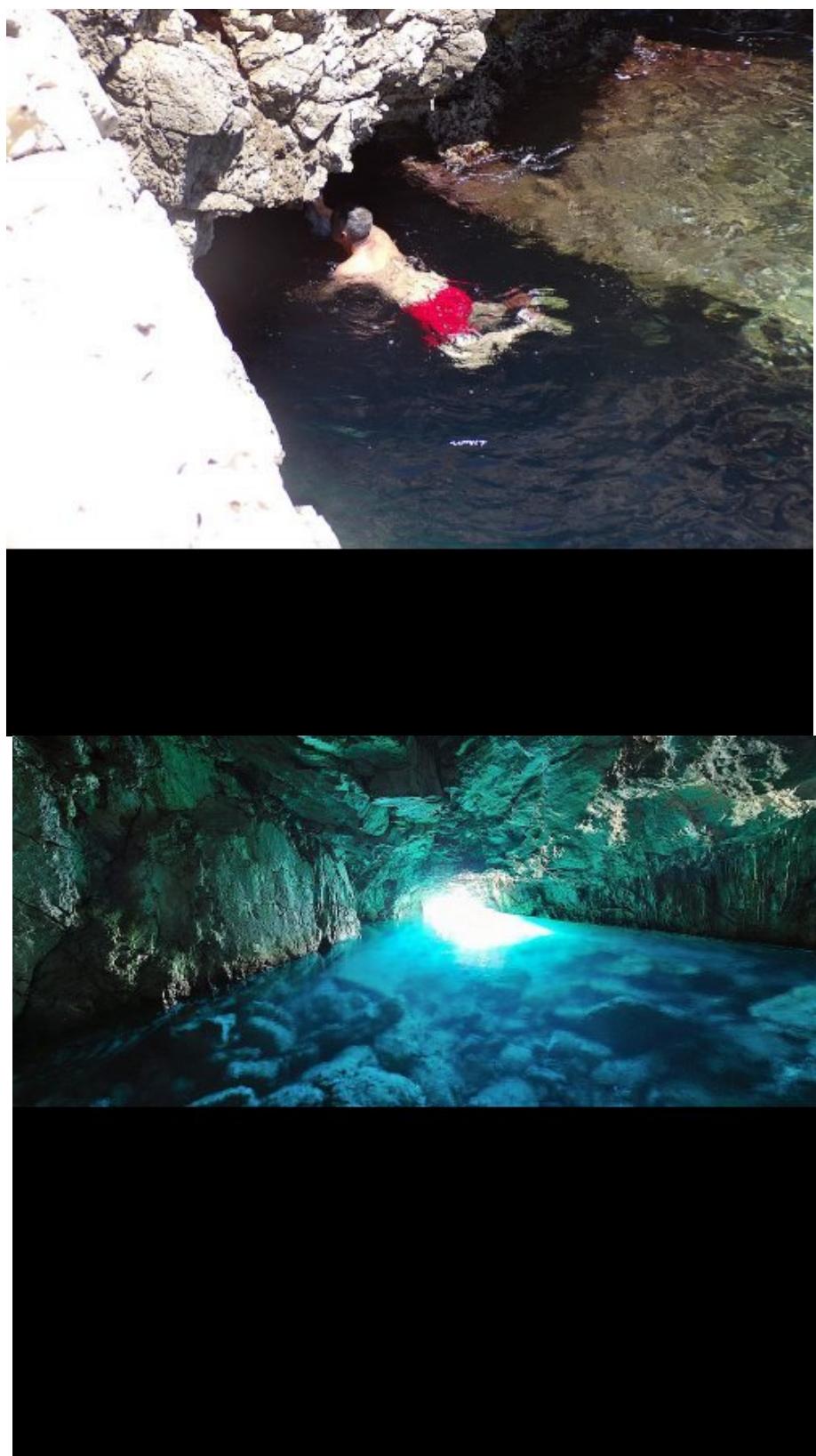


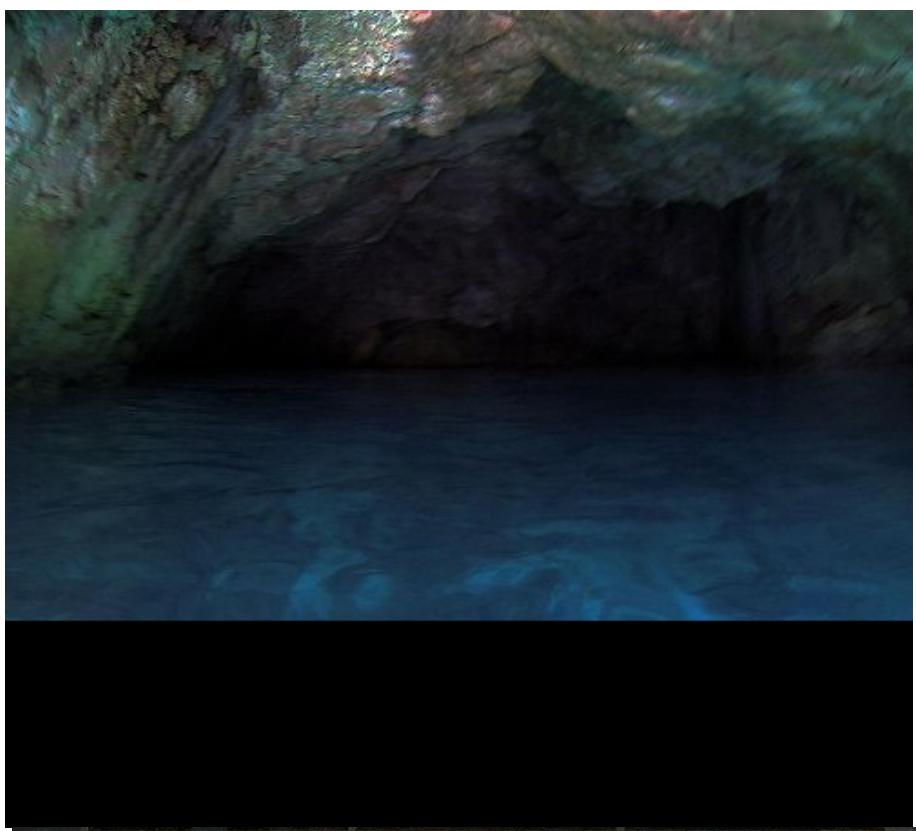
[52 "](#) " data-cycle-title="" data-cycle-desc="">

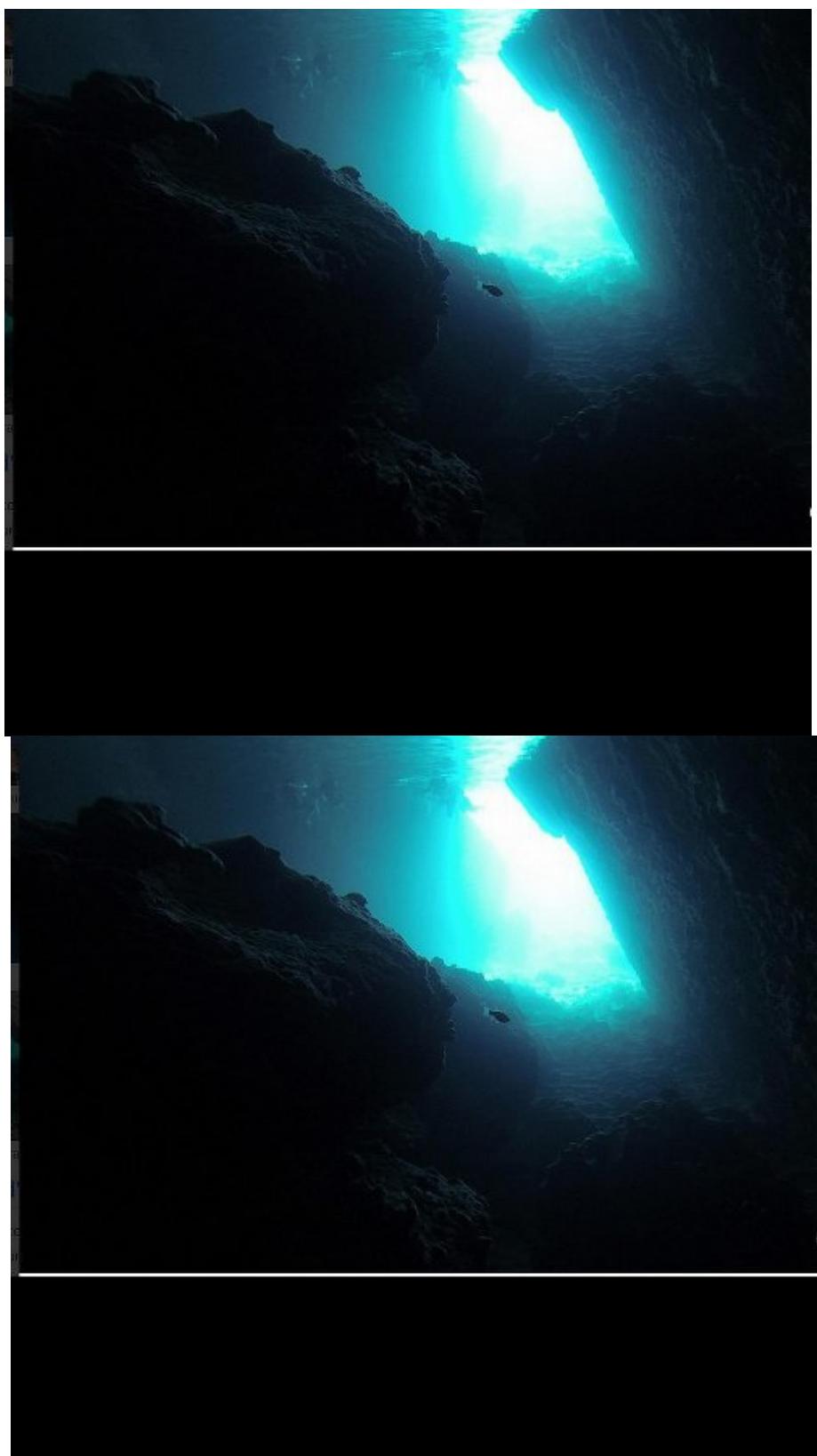






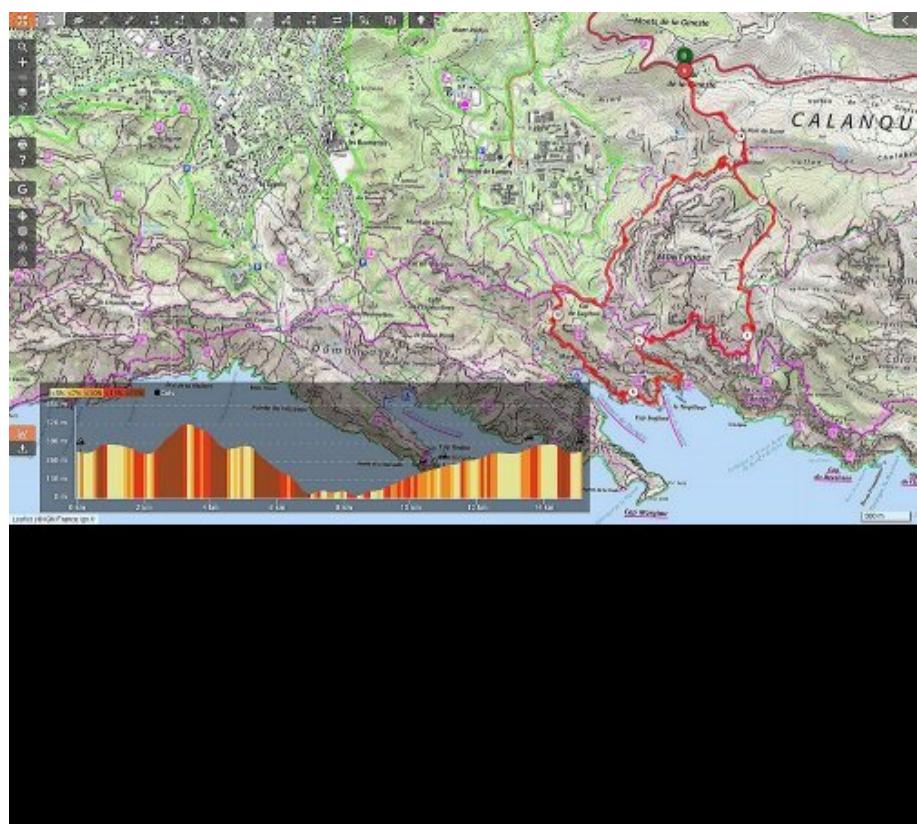




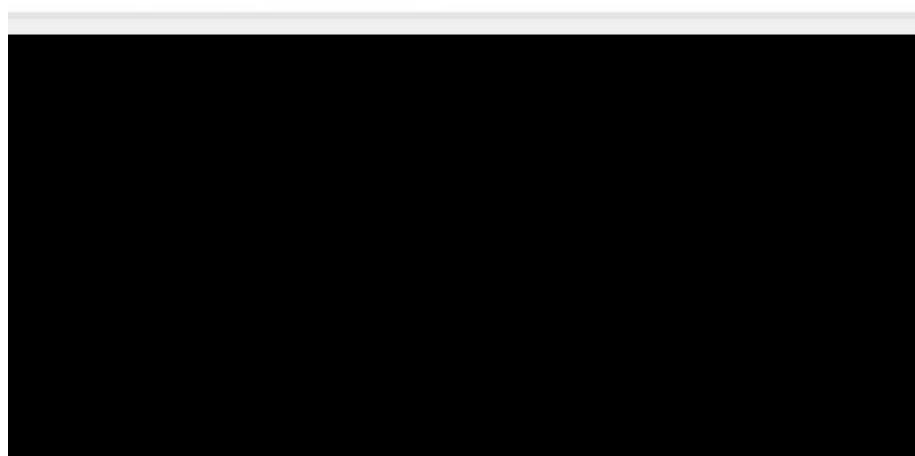


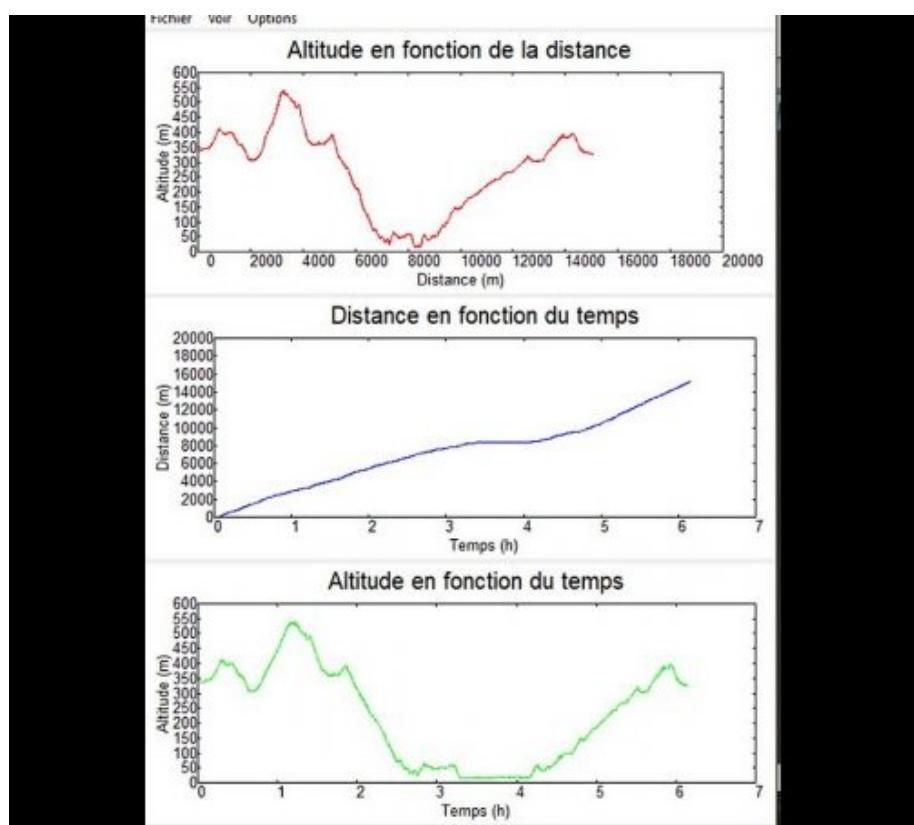






Départ		Arrivée			
Date	30/09/19		30/09/19	Distance (m)	15102.694
Heure	06:27:31		12:37:12	Durée	06:09:40
Altitude (m)	337		326	Vitesse moy (km/h)	2.451
Altitude min (m)	15			Dénivelé + (m)	1264
Altitude max (m)	538			Dénivelé - (m)	1275
Altitude moy (m)	269				





.cycle-paused:after { display:none; } .texte_infobulle { text-align:left; }