



Sabato 10 e domenica 11 ottobre 2015

Costa Azzurra Francese tra Tolone e Marsiglia

Programma:	Ore 5,45 ritrovo (parcheggio piscina di Legino). Ore 6,00 partenza da Savona alla volta di Cassis, via autostrada. Ore 9,30-10,00 arrivo a Cassis.
Altezza min. / Max:	0/150-300 m
Possibilità di tappa:	No
Dislivello Cumulativo 1°g:	150 m s.l.m. circa
Lunghezza Percorso 1°g:	12 km circa
Tempo di percorrenza 1°g:	5 h circa
Dislivello Cumulativo 2°g:	300 m s.l.m. circa
Lunghezza Percorso 2°g:	14 km circa
Tempo di percorrenza 2°g:	5 h circa
Pranzo:	al sacco per il primo ed il secondo giorno
Mezzi di trasporto:	Pullman
Direttori di gita	Ada Ghitti – Maria Grazia Ruà

Il 10 ottobre 2015 **ritrovo ore 5,45 e partenza alle ore 06,00 da Savona** (parcheggio piscina di Legino) - Rientro a Savona il 11 ottobre 2015, in serata. Le escursioni non presentano particolari difficoltà ma richiedono un minimo allenamento.

COSTO GITA : Euro 110,00

La quota comprende:

- viaggio in pulmann A/R Tolone
- 1 Pernottamento – 1 cena e prima colazione presso Hotel Kyriad Prestige Toulon La Seyne sur Mer

Per le prenotazioni rivolgersi direttamente alla segreteria del GES:

Direttori di gita: Ada Ghitti – Maria Grazia Ruà

Programma:

1° giorno: “Route des Crêtes” (sulle tracce dei contrabbandieri)



DESCRIZIONE ITINERARIO

Arrivo a Cassis e seguendo le indicazioni per la Route des Crêtes si comincia a salire! Qualche ripido tornante e poi il panorama si apre su chilometri di curve in cima alla scogliera, a strapiombo sul mare da entrambi i lati. Cassis è uno grazioso villaggio di pescatori che si trova a circa 20 km ad est di Marsiglia ed è famosa per le sue spettacolari falesie e i suoi calanchi oltre che per il vino che si produce e che porta lo stesso nome della città. Il percorso ci consentirà di vedere Les Calanques dall'alto. Dopo 10 km si raggiunge il Faro, che sorveglia gli approdi tra Le Cap Sicié e Le Cap Croisette. Da qui una bellissima vista su Cap de l'Aigle, il massiccio della “Grande Tête” e l'Ile Verte. Nel tardo pomeriggio, se ce la faremo, visiteremo il villaggio di Sanary Sur Mer.

2° giorno: “Balade en Balcon”



DESCRIZIONE ITINERARIO

Domenica partenza alla volta di Fabrégas. Dall'”Air du Tonquet” inizia il sentiero che porta al Santuario di “ Notre Dame du Mai”, meta di importanti pellegrinaggi. Il percorso è straordinario sino alla sommità del Cap Sicié che rappresenta uno dei punti più a sud della Regione Provenza-Alpi-Costa Azzurra. Dall'alto si vedono “ Les Rochers de deux Frères”. Si prosegue in discesa su un sentiero a strapiombo sul mare in direzione “La Leque” per arrivare al porto. Possibilità, per chi non è ancora soddisfatto... di effettuare, a piedi, effettua il Tour dell'Isola “Le Petit Gaou”. Poi un po' di relax e partenza per ritorno verso casa.