

# Fiche d'Information Rando

**Rando** : Mont du Marseillais (LASCOURS)

**Date** : 29/09/14

**Niveau** : P3 / T2

**Carte IGN** : 3245 ET

**Itinéraire** : Départ du parking de Lascours --> Carrefour de l' Antique --> Grand Vallon  
--> Le Défens --> Mont du Marseillais --> Col du Marseillais --> Lascours

## DIFFICULTES

**Durée de marche effective** : 4 h 1/2

**Longueur** : 10 km

**Dénivellée cumulée** : 650 m

**Nature du terrain** : caillouteux

**Difficultés particulières** : Montée rude à 21 % sur 1 km - Descente du vallon  
du Marseillais pénible et caillouteuse

**Divers** : Respecter les consignes de sécurité sur le tronçon routier du départ depuis Pk

## RENDEZ-VOUS :

**Lieu et heure de rendez-vous** : 8 h 45 - Maison du Quartier de St Tronc

**Heure de départ véhicules** : 9 h00

**Heure de départ de la randonnée** : 9 h 30

**Parcours routier suggéré** : A50 - Sortie n° 7 à Aubagne - D44E vers Lascours - 23 km

## MATERIEL :

**Chaussures** : montantes obligatoires

**Nourriture et boissons** : pique-nique + 1,5 litre

**Vêtements** : habituels + coupe-vent pour Mistral

## CONSIGNES PARTICULIERES :

Ne pas oublier la paire de bâtons pour la descente

**ORGANISATEUR** : Daniel

Téléphone : 06.59.68.53.27

Co-organisateur :

Téléphone :