

# **DIMANCHE 22 FEVRIER**

## **110<sup>e</sup> CRITERIUM DES CALANQUES DANS LE MASSIF DES CALANQUES ENTRE MARSEILLE ET CASSIS**

### **5 parcours sont proposés :**

#### **1<sup>er</sup> parcours : 78<sup>e</sup> SUPER CRITERIUM : 38 km – 2000 m de dénivelé\***

Départ à 8h00 de Port-Miou, Port Pin, Puits de l'Oule, falaises du Devenson, col de la Candelle, col de Sugiton, calanque de Morgiou, le Carrefour, col des Baumettes, calanque de Marseilleveyre, calanque de Callelongue. La suite de l'itinéraire sera effectuée en groupe à allure soutenue. Vous trouverez tous les détails du parcours, lieu et heures de rendez-vous sur la feuille de route correspondante, remise à l'inscription.

#### **2<sup>e</sup> parcours : TRAVERSEE CASSIS – MARSEILLE : 32 km – 1700 m de dénivelé\***

Départ à 8h00 de Port-Miou, Port Pin, Puits de l'Oule, falaises du Devenson, col de la Candelle, col de Sugiton, calanque de Morgiou, le Carrefour, col des Baumettes, calanque de Marseilleveyre, calanque de Callelongue, sommet du Béouveyre, centre aéré Pastré.

#### **3<sup>e</sup> parcours : LE MASSIF DU PUGET : 24 km – 1200 m de dénivelé\***

Départ à 9h00 de Luminy, circuit bleu, col de Sugiton, col de Morgiou, col des Baumettes, calanque de Marseilleveyre, Callelongue, sentier du Président, la Roche Percée, centre aéré Pastré.

#### **4<sup>e</sup> parcours : LA CALANQUE DE MARSEILLEVEYRE : 16 km – 600 m de dénivelé\*.**

Départ à 10h00 de Luminy : col de Morgiou, col des Escourtines, col des Baumettes, calanque de Marseilleveyre, le grand Malvallon, col de la Selle, centre aéré Pastré.

#### **5<sup>e</sup> parcours: LA CAMPAGNE PASTRE : 8 km – 350 m de dénivelée\*, (parcours accompagné)**

Départ à 11h00 de l'entrée du Parc de la campagne Pastré : grotte Roland, col de la Selle, fontaine de Voire, centre aéré Pastré

*\* données théoriques calculées à partir des dénivelés les plus significatifs.*

## Précisions sur les transports :

### Parcours n°1 et n°2 :

**Départ à 6h45 du portail de la campagne Pastré pour Cassis.**

*2 cars seulement sont programmés par les organisateurs*

### Parcours n°3 et n°4 :

Les participants ont le choix entre :

- les lignes régulières de la RTM.
- une navette de voitures
- bus de l'organisation du critérium qui propose :

**Parcours n°3 : départ à 8h15 du portail de la Campagne Pastré pour Luminy**

**Parcours n°4 : départ à 9h15 du Portail de la Campagne Pastré pour Luminy**

### Parcours n°5 :

**Départ échelonnés à partir de 10h30 du portail de la campagne Pastré**

### **Inscriptions obligatoires:**

- au Siège

**le lundi 9, le mardi 10, le jeudi 12 et le vendredi 13 février de 17h00 à 18h45**

**le lundi 16, le mardi 17, le jeudi 19 et le vendredi 20 février de 17h00 à 18h45**

- par correspondance : feuille d'inscription au siège ou sur le

**site [www.excurs.com](http://www.excurs.com)**

Participation (documents techniques, diplôme, tee-shirt, petits ravitaillements, boissons au col des Baumettes et à la Campagne Pastré) :

13 € + 3 € de car (facultatif) pour les parcours 1, 2, 3 et 4

13 € pour le parcours 5

**10 € pour les Excurs tout compris**

*NOTA : Les itinéraires et horaires sont susceptibles d'être modifiés en fonction des contraintes administratives et de terrain rencontrées en cours d'organisation. Seules les indications figurant sur les feuilles de départ seront à retenir.*

**Remise des trophées : en présence des élus vers 17h00**