

## **dimanche 4 mars - Rando de la Roque d'Anthéron**

Six participants du l'ACV étaient au rendez-vous ce matin pour représenter le club. J'espère que tous les autres avaient de bonnes excuses car pour une fois la météo était très favorable.

Nous avons esquissé la première partie du parcours le long de la Durance afin d'éviter la fraîcheur humide matinale, pour attaquer au plus vite la chaîne des Côtes un peu avant l'aqueduc de Valbonette.

La première montée très raide nous a laissé des souvenirs dans les jambes pour la suite de la matinée, avant la descente vers la ferme de la Jacourelle et le vallon du même nom.

Mais elle fut de courte durée car après la traversée de la route du col saint Anne, c'est reparti pour faire chauffer les mollets.

A peine le temps de remarquer les vignes du Pigeonnier que nous voici déjà arrivé au ravitaillement seulement après 8 km de rando.

Ludo nous lâche rapidement pour profiter au maximum de sa matinée (et de la permission de Marlène) dans l'espoir de rattraper Jean-Marc D.

Les vieux, reprennent quelques forces supplémentaires agrémentées d'un rosé bien frais avant d'entamer d'un rythme plus cool la montée vers le secteur de la Bernarde.

Enfin la première vraie descente tant attendue via une jolie monitrice dans le vallon du Castellat.

Au trou du Magnan, nous aurions pu nous arrêter là car le village était tout proche mais il n'était que 10h. On est pas des gossesses quand même.

Alors rebelote pour un tour. Nous gravissons lentement la longue piste de la Bastide du Juge. Après un petit temps de repos nous attaquons une descente sympa au début mais qui fut de courte durée pour la plupart d'entre nous car un peu trop technique.

Cette trace nous a menée au travers du Trasloussery vers le vallon de la Baume que nous avons traversé pour remonter en direction de Pierre Rouge.

Une dernière descente, la traversée du canal de Marseille (pas à la nage), l'abbaye de Silvacane et nous voici de retour.

Ludo est arrivé quelque temps après quant à Jean-Marc, nous l'avons croisé à la sortie de la ville (il a certainement fait le grand parcours à un rythme d'enfer).

20km (+717m) pour André, Thierry, Patrick et moi. Un peu plus pour Ludo et Jean-Marc D.

Bon rétablissement à tous les estropiés et bonne sieste à tous les fêtards d'hier soir.

Bchdv

20 kms (+ 714m)

