



Rando de Plan de Cuques du 15 avril 2018

Rando FFCT organisée par la MJC de Plan de Cuques.

5 au départ de Velaux : Jean-Luc, Sabrina, Valérie, Thierry, et moi (une voiture avec la remorque)

2 directement sur place : Daniel et Aymeric.

Deux parcours proposés : 10 ou 26 Kms

Le 26 étant deux boucles complémentaires du 10 nous partons sur le 26. Il sera toujours temps de changer ultérieurement.

Première longue montée de 3,8 kms. Nous démarrons très cool pour ne pas trop décourager Sabrina. Aymeric a la forme des grands jours et fait des aller/retour entre les premiers et la dernière.

A la première bifurcation nous optons pour le 26 kms.

Montée progressive par paliers avec des petites descentes de temps en temps. Nous arrivons au pied du Pic de l'Etoile et le plat de résistance est là devant nous : 110 m de dénivelé sur 1 kms. Certain et certaine ont eu recours au poussage durant cette montée. Nous arrivons au point culminant de la matinée. Très belle vue sur Marseille et sa rade.



Nous pensions qu'il n'y avait plus que de la descente mais que nenni ! Après avoir rejoint le parcours du 10 kms une petite côte traîtresse (une cotasse) se dresse devant nous juste avant le ravitaillement. Celle-ci elle a fait du mal au jambes.

Le ravitaillement (ou ce qu'il en restait) était à la maison forestière du Caban.

Mais l'heure tourne et nous rentrons rapidement par le 10 kms.

Rando réservée à ceux qui aiment bien les pistes DFCI (aucun single) et qui apprécient les beaux panorama sur Marseille.

19 kms (+ 600m)

