

La Sixsaintes * Samedi 24 mai 2014

Souvenir François Guïllot

PLAN D' AUPS STE BAUME

MAZAUGUES

ROUGIERS

NANS les PINS

St ZACHARIE

AURIOL

GEMENOS

Renseignements / inscriptions C.C.Gemenos : 04.42.32.13.54 et VCPM : 06.27.45.86.43

collection : 2/6

**VELO CLUB
LA POMME
MARSEILLE**

**FFCT CYCLOTOURISME**
www.ffct.org

CYCLO - CLUB

GEMENOS

Cabinet CHABERT
S.A.R.L. AU CAPITAL DE 16007,15 €
ADMINISTRATION D'IMMEUBLES

*Réception : Mardi et Jeudi de 14 H 30 à 17 H 00 et sur RDV
Standard téléphonique / Répondeur à disposition*

2, rue Moustier - B.P. 70052 MARSEILLE CEDEX 20
Téléphone 04 91 35 22 01 - Télécopie 04 91 55 57 81
E-mail : cabinetchabert@wanadoo.fr

**Cycles
Tinazzi**
Spécialiste du vélo de course et du VTT
La passion du vélo depuis 1976

 04 91 27 19 19  Parking assuré

**EFC²**
Electricité - Froid - Climatisation

45, rue Jean Roque 13006 MARSEILLE
Tél : 06 61 03 60 46 Mail : efc-2@orange.fr

La Sixsainte s

= Souvenir François Guillot =



Gemenos le Samedi 24 mai 2014

Départs de 07h00 à 10h00 pour de 1 à 6 ascensions du Massif de la ste Baume

Respect du Code de la route et des autres Usagers en toutes circonstances

Vous commencez le parcours par la montée du col de l'espigoulier dès avoir franchi le « parc st Pons » par une belle route toute en lacets, avec en toile de fond l'observatoire du Pic de Bertagne. Au sommet de la **1^e grimpée** (728m) vous aurez un superbe panorama sur Aubagne, Marseille et la Bonne Mère.

Vous amorcerez la descente jusqu'au carrefour de la Coutronne, où vous poursuivrez, à votre gauche en direction de Auriol; prenez le temps de regarder la Montagne Ste Victoire!. Vous traversez tout droit, au rond point de l'éolienne pour prendre, plus haut, la petite route de Moulin de Redon et St Zacharie.

« St Zac » à droite de la fontaine vous amorcerez, par une rue étroite la **2^e grimpée** vers le Plan d'Aups. Belle et sévère montée qui vous amènera sur le plateau, avec en fond d'écran les falaises du st Pilon. Prenez à votre gauche et roulez jusqu'à l'hostellerie, *au droit de la plaque Velocio - l'Apôtre du Cyclotourisme*. Ici, nous vous apposerons les gommettes validant les deux grimpées. Vous repartirez en direction de Nans les Pins par une belle descente. Traversée de Nans par le Golf et prendre à droite direction Rougiers. Beau village de caractère.

Vous voilà au pied de la **3^e grimpée** au sommet de laquelle vous prendrez à gauche vers Mazaugues lieu de ravitaillement et du contrôle gomme.

Pause convivialité et récupération à mi-parcours !

Vous repartirez pour la **4^e grimpée** laissant sur votre gauche les « glaciers ». Au sommet, à la bifurcation « DFCI » vous prenez à droite pour descendre sur Rougiers que vous traverserez et roulez quelques kilomètres sur la D1.

Vous prendrez à gauche la direction de Nans les Pins, et emprunterez la **5^e grimpée** du parcours qui vous montera jusqu'au *ravit' eau et contrôle gomme* du Plan d'Aups. Vous poursuivrez sur le plateau et prendrez, à droite de l'espace « le corbusier », la D480 qui descend vers St Zacharie. A la sortie du bourg, ne restez pas sur la grande route., Prenez à votre droite « rue de la coopérative » puis à gauche la route de Moulin de Redon (celle que vous avez parcourue le matin)

Retrouvez à Auriol le rond-point de l'éolienne et prenez un rythme de pédalage souple pour gravir la **6^e et dernière ascension** de la journée. Regardez à nouveau sur votre gauche les couleurs de la Montagne Ste Victoire! A la Coutronne reste 3 kilomètres pour souffler de satisfaction au sommet du col de l'Espigoulier

Ne restera plus qu'à vous laisser glisser vers Gemenos et partager les émotions d'un parcours riche en paysages et d'exploits personnels.

Une loterie et le pot de l'Amitié clôtureront cette journée

fin à 17h00

