

# 120<sup>ème</sup> CRITÉRIUM des CALANQUES

## Dimanche 9 mars 2025

### LES 5 PARCOURS PROPOSÉS

(sous réserve d'acceptation des autorités)

Parcours	Distance Dénivelé	Tps de marche	Descriptif	Départ
1 Traversée Cassis - Marseille	34 km ↗ 1.800m	8h	Allure soutenue Pour marcheurs entraînés	8h00 Port-Miou
2 Massif de Puget	26 km ↗ 1.200m	7h	Allure normale Pour bons marcheurs	9h00 Luminy
3 Baumettes	20 km ↗ 1.000m	6h30	Allure normale Pour bons marcheurs	9h00 Baumettes
4 Calanque de Marseilleveyre	16 km ↗ 700m	5/6h	Allure moyenne	10h00 Sormiou
5 Pastré	8 km ↗ 400m	4/5h	Allure modérée	11h00 Pastré

## RANDONNÉES OUVERTES A TOUS

<b>Frais d'inscription</b>	<b>Parcours 1 à 4 : 26€</b> (avec transport affrété) <b>Parcours 5 : 10€</b> (pas de transport)	<b>Gratuit</b> (avec transport affrété) <b>jusqu'à 16 ans</b>
----------------------------	--	---

<b>Précisions sur Les transports</b>	<u>Parcours n° 1</u> <b>Départ à 6h30</b> de Pastré* pour Cassis (2 cars programmés)	<u>Parcours n° 2, 3, 4</u> Cars affrétés par l'organisation du Critérium ou selon choix des participants bus réguliers RTM (attention trafic restreint) ou voitures particulières		
		<u>Parcours n° 2</u> <b>Départ car à 8h15</b> De Pastré* → Luminy	<u>Parcours n° 3</u> <b>Départ car à 8h15</b> De Pastré* → Baumettes	<u>Parcours n° 4</u> <b>Départ à 9h15</b> De Pastré* → Sormiou
	<b>*RV Portail Campagne Pastré - 155 avenue de Montredon – Marseille 8<sup>ème</sup></b> (Les cars mis à disposition de l'organisation vous amènent au départ des épreuves, ce qui vous permet de retrouver votre véhicule à l'arrivée (Parcours en traversée : Cassis, Luminy, Sormiou ou Callelongue → Campagne Pastré))			

### Nos conseils aux participants...

- ✓ Choisissez un parcours adapté à votre forme physique
- ✓ Equipez les pointes de vos bâtons d'embouts caoutchouc
- ✓ Pensez à prendre des protections contre le soleil ou les intempéries
- ✓ Ne sortez pas des sentiers balisés
- ✓ Pensez à boire et à vous alimenter régulièrement, munissez-vous d'encas et eau, des boissons seront servies à l'arrivée à Campagne Pastré (pensez à vous munir de votre éco-verre)
- ✓ Respectez les consignes des « baliseurs » et des « balais »

**EXCURSIONNISTES  
MARSEILLAIS**

**Les Excursionnistes Marseillais® Association pour l'Essor Provençal**

Reconnue d'utilité publique par décret du 24 juillet 1929

16 rue de la Rotonde – 13001 Marseille – Tél 04 91 84 75 52 – Courriel [contact@excurs.fr](mailto:contact@excurs.fr) – Site [www.excurs.fr](http://www.excurs.fr)