



Babirandonneur

Programme - Informations Février 2017 - no.2

<http://www.babirandonneur.org>

DIMANCHE 19 FÉVRIER

PICS ET SOMMETS DU MASSIF DE L'ESTÉREL

3 parcours ont été programmés :

1^{er} parcours : départ de l'arrêt SNCF du TRAYAS (20 m) – prendre la petite route ouest puis le chemin qui monte au nord-ouest au Col Notre Dame (320 m) – un sentier orienté nord conduit au **SOMMET DES PETITES GRUES** (413 m) – toujours au nord, redescendre à 330 m avant de monter au **SOMMET DES GROSSES GRUES** (440 m) – descendre à l'ouest au Col de la Cadière (250 m) – suivre vers l'est la piste qui conduit au Col du Trayas (248 m) – continuer sur la piste qui mène au Col de Théoule et poursuivre au nord-est sur le GR 51 qui conduit à **THÉOULE-SUR-MER** (5 m)

distance ≈ 10 km – dénivelée montée ≈ 600 m

2^e parcours : départ de l'arrêt SNCF du TRAYAS (20 m) – prendre la petite route ouest qui monte au Col des Lentisques (263 m) – prendre à l'ouest le chemin en balcon qui s'élève progressivement vers la grotte de l'Uzel (308 m) et continue au nord puis au nord-ouest jusqu'au pied de la Dent de l'Ours (380 m) – le chemin au sud-ouest grimpe au **PIC DE L'OURS** (562 m) – descendre au nord-est au Col Notre Dame (320 m) – l'itinéraire devient alors commun avec celui du 1^{er} parcours jusqu'à **THÉOULE-SUR-MER** (5 m)

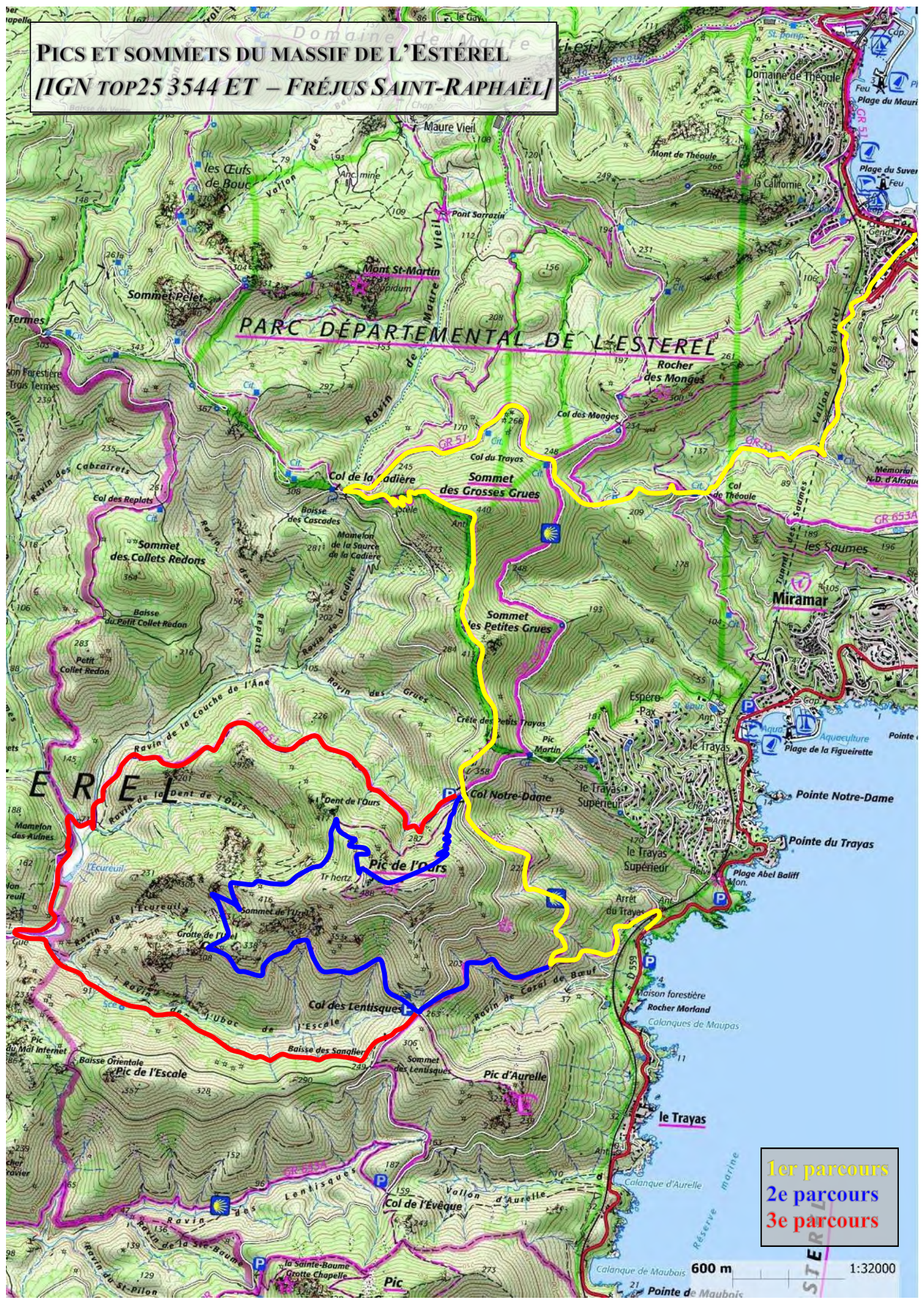
distance ≈ 14,6 km – dénivelée montée ≈ 858 m

3^e parcours : l'itinéraire est commun avec celui du 2^{ème} parcours jusqu'au Col des Lentisques (263 m) – emprunter la route à gauche sur 150 m puis la quitter sur la droite pour le chemin qui descend à l'ouest au Lac de l'Écureuil (70 m) – à l'extrémité nord du lac, remonter le Ravin de la Dent de l'Ours pour rejoindre la Dent puis le **PIC DE L'OURS** (562 m) – descendre au nord-ouest au Col Notre Dame (320 m) – l'itinéraire devient alors commun avec celui du 2^{ème} parcours jusqu'à **THÉOULE-SUR-MER** (5 m)

distance ≈ 18,2 km – dénivelée montée ≈ 1102 m

Faites le bon choix...

PICS ET SOMMETS DU MASSIF DE L'ESTEREL [IGN TOP25 3544 ET – FRÉJUS SAINT-RAPHAËL]



- 1er parcours
- 2e parcours
- 3e parcours

600 m 1:32000