Club Alpino Italiano sezione di RHO
Via Porta Ronca, 13 RHO
wwwcaisezionedirho.it – caisezionedirho@libero.it

Alla scoperta delle Calanques: un angolo di paradiso in Provenza
28, 29, 30 aprile e 1 maggio 2018

Tra sconfinati campi di lavanda e isole paradisiache, la Provenza racchiude molti luoghi dal fascino irresistibile. Uno di questi è il tratto compreso tra Marsiglia e Cassis, a Sud della Francia. Questo fantastico tratto di costa è caratterizzato da un susseguirsi di calanques (in italiano "calanchi").
Mai sentito parlare delle Calanques? Si tratta d'insenature simili ai fiordi norvegesi (ma molto meno profonde) che si estendono per una lunghezza di una ventina di chilometri. Pareti vertiginose di roccia bianca a strapiombo su un mare cristallino, guglie rocciose dalle forme incredibili, ripidi valloni e scoscesi anfiteatri, punti panoramici mozzafiato, e poi… e poi le forme sempre bizzarre e frastagliate di queste Calanques si protendono su calette dall'acqua limpida e sembrano sfidare il vento, mentre il candore delle rocce crea un gioco di piacevoli contrasti con il blu intenso del mare.
Verdi macchie mediterranee, bianche scogliere, cieli tersi, profumi d'altri tempi e colori incredibili accompagnano ogni escursione lungo i numerosi sentieri che intersecano le Calanques. Dovendo fare un paragone, l'aria che si respira è un misto di Sardegna, Grecia e costa Amalfitana. Vi è una piccola differenza sostanziale: qui non vi sono case, ville , bar e ristoranti. Le Calanques si girano a piedi o in barca, non ci si arriva con l'auto. Ed è per questo che sanno dare una sconfinata sensazione di libertà, una straordinaria armonia creata dal mare, dalla roccia e dal cielo.
Il ***Parco Nazionale delle Calanques***, istituito nel 2012, è la più giovane riserva naturale in Francia. Situato alle porte di Marsiglia, si estende su tre comuni (Marsiglia, Cassis e La Ciotat) ed è stato creato per tutelare la biodiversità e l'ambiente marino. La riserva comprende 31 ecosistemi terrestri che ospitano 140 specie protette (tra cui l'Aquila di Bonelli) e 14 ecosistemi marini in cui vivono oltre 40 specie protette (tra cui cernie e diverse specie di delfini e tartarughe marine).

Vengono proposti due programmi, nettamente differenti per difficoltà e impegno:

Gruppo A: programma leggero e non particolarmente impegnativo, di tipo turistico-escursionistico, su facili sentieri-mulattiere-scalinate-stradine pedonali, senza grossi dislivelli, della durata massima di 3-4 ore di cammino nell'arco della giornata;

Gruppo B: programma impegnativo sia dal punto di vista fisico che dal punto di vista escursionistico. Le difficoltà complessive rientrano nel grado **EE** (per Escursionisti Esperti): la presenza di numerosi tratti di sentiero su terreno esposto, la presenza di qualche tratto attrezzato e la necessità di superare brevi passaggi su roccia, rendono necessaria un'ottima e consolidata esperienza escursionistica, passo sicuro, buon allenamento e assenza di vertigini.

Note generali
*** L'escursionista deve saper valutare in maniera corretta se la propria preparazione fisica attuale sia tale da poter affrontare agevolmente le difficoltà esplicitate nel presente programma, onde evitare l'insorgenza di problemi e/o disagi nello svolgimento delle escursioni giornaliere.**
*** Fermo restando che qualsiasi gita e/o trekking, facile o difficile che sia, comporta sempre una certa dose di rischio, si ricorda che con l'iscrizione alle escursioni proposte i**

partecipanti accettano le norme del presente Regolamento, esonerando la Sezione, i Responsabili di Escursione e i loro collaboratori da ogni e qualunque responsabilità per qualsiasi genere di incidenti e infortuni che potessero verificarsi nel corso dell'escursione stessa.
*** Si ricorda che i Responsabili di Escursione (che secondo la normativa C.A.I. NON assumono il ruolo di "accompagnatore") sono dei partecipanti a tutti gli effetti e non godono di alcun particolare beneficio: le loro decisioni, che potranno comportare anche variazioni al programma iniziale (per ragioni tecniche, atmosferiche e/o logistiche), sono valide e impegnative per tutti.**
*** Si sottolinea il fatto che chi si allontana dal proprio Gruppo lo fa a proprio rischio e pericolo, e NON è più coperto dall'Assicurazione.**
*** Una volta avvenuta l'iscrizione, sono consentite eventuali sostituzioni dei partecipanti con altre persone. Tuttavia, in caso di mancata sostituzione, la quota versata all'atto dell'iscrizione non potrà essere rimborsata, dovendo pagare subito l'Hotel per bloccare le camere e il battello.**

PROGRAMMA

GIORNO 1: sabato 28 aprile
ore 5.00 - Partenza in pullman da Rho-stazione per Marsiglia circa 530 Km
ore 12.30/13 - Arrivo previsto a Marsiglia
Sistemazione in Hotel a tre stelle
Pranzo libero al sacco o, a scelta, in un tipico ristorante marsigliese.
Visita pomeridiana di Marsiglia.
Ore 19.30 - Rientro e cena in Hotel.

Grazie al mare ed al clima molto mediterraneo, Marsiglia è un luogo assolutamente piacevole da visitare durante tutto l'anno (anche d'inverno le massime si mantengono sempre sopra i dieci gradi): capitale Sud della Francia, con un grande e importante porto, è una città cosmopolita, ricca di bellezze artistiche e naturali.
Alcuni spunti per la visita della città:
1) La **Basilica di Notre Dame de La Garde**: belvedere, luogo di culto, dallo stile romanico-bizantino, è un simbolo per tutti i marsigliesi. Inaugurata nel 1864, la basilica popolarmente nota come «la Bonne Mère», è sormontata da una statua dorata della Vergine Maria. Impressionanti sono le viste panoramiche di Marsiglia che si possono vedere dalla cima della collina.
2) Il **Porto Vecchio**: cuore della città, era anticamente il centro economico aperto al commercio della città mediterranea. Oggi, questo luogo storico è un porto turistico. Il porto è sede di monumenti storici, delle antiche botteghe e soprattutto del Faro.
3) Il **Quartiere de la Panier**: è uno dei quartieri più antichi della città. Con i suoi vicoli e le facciate colorate, tipicamente mediterranee. Da non perdere un bicchiere di pastis (il tipico aperitivo alcolico marsigliese) nelle sue suggestive piazzette.
4) La **Rue de la Canebière**: viale emblematico di Marsiglia, questa strada si estende su una lunghezza di 1000 metri e conduce a Porto Vecchio, cuore della città. Luogo ideale per dello shopping rilassato, la Canebière è popolarmente conosciuta come la Champs Élysées di Marsiglia.

GIORNO 2: domenica 29 aprile
Colazione in Hotel.
Ore 8-8.30: trasferimento con il nostro pullman (sia per il Gruppo A che per il Gruppo B) dall'Hotel al punto di partenza dell'escursione: La Madrague de Montredon.

Gruppo A
Piacevole e panoramica passeggiata alla scoperta di una parte dell'universo delle Calanques, tra i profumi e i colori del Mediterraneo che si sposano con bianche scogliere e incantevoli insenature.

Dislivello in salita: circa 100-150 m
Dislivello in discesa: circa 100-150 m
Lunghezza della tappa: circa 4-5 Km
Ore di cammino effettive: circa 2-3 ore
Difficoltà: T/E
Pranzo al sacco.
Ritorno:
- trasferimento con servizio di autobus di linea da Callelongue a La Madrague de Montredon.
- rientro con il nostro pullman da La Madrague de Montredon all'Hotel.
Cena in Hotel.

Itinerario in dettaglio:
La Madrague de Montredon – servizio di autobus di linea per Callelongue – passeggiata lungo il tracciato della Grande Randonnée des Calanques in direzione Est – ritorno a piedi a Callelongue.

Gruppo B

Sentiero panoramico tra terra e cielo, con bianche scogliere sul mare, scorci inaspettati, colori e profumi mediterranei.
Dislivello in salita: circa 550 m
Dislivello in discesa: circa 430 m
Quota massima raggiunta: Sommet Ouest de l'Homme Mort 433 m
Lunghezza della tappa: circa 9 Km
Ore di cammino effettive: circa 6-8 ore
Difficoltà: EE
Pranzo al sacco.
Rientro con il nostro pullman da Les Baumettes all'Hotel.
Cena in Hotel.

Itinerario in dettaglio:
La Madrague de Montredon – Col des Chevres – Col de la Selle - Sommet de Marseilleveyre – Col de la Selle – Sommet Ouest de l'Homme Mort – Pas Superieur de la Melette - Cirque des Walkyries - Cirque de Coulon – Col de Cortiou – Col de Sormiou - Col des Baumettes - Col des Escourtines - Les Baumettes.

GIORNO 3: lunedì 30 aprile
Colazione in Hotel.
Ore 8-8.30: trasferimento con il nostro pullman dall'Hotel al punto di partenza dell'escursione:
- Les Baumettes, per il Gruppo B
- Port Miou, per il Gruppo A

Gruppo A

La giornata prevede una traversata panoramica da Port Miou verso la Calanque d'en Vau che, per le sue acque color smeraldo, è considerata una delle insenature più suggestive di tutte le Calanques.
Dislivello in salita: circa 200-250 m
Dislivello in discesa: circa 200-250 m
Lunghezza della tappa: circa 3-4 Km
Ore di cammino effettive: circa 3-4 ore
Difficoltà: E
Pranzo al sacco.
Rientro con il nostro pullman da Port Miou all'Hotel.
Cena in Hotel.

Itinerario in dettaglio:
Port Miou – Port Pin – sentiero blu per il Plateau de Cadeiron (possibile discesa facoltativa alla Calanque d'en Vau) – ritorno a Port Miou lungo lo stesso sentiero o seguendo il tracciato della Grande Randonnée des Calanques.

Gruppo B

Inizio Trekking: sentiero panoramico a picco sul mare, con panorami suggestivi su baie nascoste, scogliere strapiombanti e un mare infinito.
Dislivello in salita: circa 460 m
Dislivello in discesa: circa 565 m
Quota massima raggiunta: Col de la Candelle 433 m
Lunghezza della tappa: circa 16 Km
Ore di cammino effettive: 6-8 ore
Difficoltà: EE
Pranzo al sacco.
Rientro con il nostro pullman da Port Miou all'Hotel.
Cena in Hotel.

Itinerario in dettaglio:
Les Baumettes – Col de Morgiou - Col des Escampons - Col de Sugiton - Col de la Candelle - Falaises du Devenson – Col du Devenson – Grotte de l'Oule – Col de l'Oule – Vallon d'En Vau – Calanque d'en Vau - Port Miou.

GIORNO 4: martedì 1 maggio
Colazione in Hotel.
Carico dei bagagli in pullman.
Gita in battello della durata di circa 2 ore e 15 minuti (prezzo compreso nella quota d'iscrizione). Si parte il mattino dal Porto Vecchio di Marsiglia , si segue la rotta per Cap Croisette lungo la Rade de Marseille e le spiagge del Prado, si passa davanti al castello/Château d'If (che sorge su una piccolissima isola dell'arcipelago delle Frioul nel golfo di Marsiglia: si tratta di una fortificazione francese sorta tra il 1527 e il 1529 con la funzione di prigione, diventata celebre grazie al romanzo *Il conte di Montecristo* di Alexandre Dumas) e si prosegue alla scoperta di alcune Calanques, tra cui quelle spettacolari di Sormiou e di Morgiou, per arrivare infine al Cap Sugiton. Rientro lungo la stessa rotta.
Pranzo libero al sacco.
ore 15 - Partenza in pullman da Marsiglia
ore 22.30-23 - Arrivo previsto a Rho-stazione

NOTE GENERALI

Clima e temperatura
Il clima delle Calanques è estremamente secco (solo 40 giorni all'anno di cielo completamente coperto). Le piogge più abbondanti interessano la regione in autunno e all'inizio dell'inverno. Le temperature sono generalmente miti durante tutte le stagione, ma occorre ricordare che può soffiare forte il vento gelido del Nord, il Mistral, con raffiche che possono raggiungere i 100 km/h: da qui la necessità di un abbigliamento consono alle possibili variazioni del tempo, in grado di proteggere dal vento, dalla pioggia e dal freddo. Così come occorre essere premuniti anche contro il troppo sole, dato che l'ombra scarseggia e le scottature sono in agguato.

Sanità
Non è previsto nessun trattamento sanitario preventivo e non ci sono accortezze particolari cui attenersi.

Prese Elettriche
In Francia lo standard è di 220 V per una frequenza di 50 Hz. Per chi viene dall'Italia in Francia non occorrono adattatori se utilizza spine senza la presa a terra (cioè a due e non a

tre) come, ad esempio quelle della spina di un carica batterie di cellulare. Se invece si devono utilizzare delle spine italiane con presa a terra (denominate "spine tipo L"), allora bisogna procurarsi un adattatore.

Avvertenze
La sistemazione alberghiera è prevista in camera doppia o tripla a seconda delle iscrizioni dei soci.
Il programma delle escursioni può subire modifiche dovute alla situazione meteorologica o ad altri eventi imprevedibili.

Cosa portare
I partecipanti devono essere muniti di indumenti e attrezzatura completi, assolutamente idonei al tipo di escursione proposta, essendo l'equipaggiamento personale un importante fattore di sicurezza.
Pro-memoria
□ Carta d'Identità (valida per l'espatrio e in corso di validità) e Tessera sanitaria
□ Medicinali ad uso personale
□ Abbigliamento adeguato al trekking che si desidera effettuare
□ Scarponi o scarponcini da trekking (NON scarpe da ginnastica)
□ Calze da trekking
□ Pantaloni in materiale traspirante ed impermeabile
□ Magliette tecniche e intimo
□ Strato termico (1 o più pile o altro)
□ Giacca a vento in materiale traspirante e impermeabile
□ Guanti
□ Cappello in lana o pile (eventuale bandana o altro copricapo per il sole)
□ Borsa con abbigliamento e toilette per il soggiorno in Hotel, con scarpe di riposo
□ Zaino da trekking
□ Bastoncini telescopici, macchina fotografica, eventuale binocolo
□ Borraccia/Thermos
□ Occhiali da sole
□ Crema solare

COSTO

La quota totale per il trekking dovrebbe aggirarsi tra i 275 e i 375 euro, in base al numero di partecipanti e alle soluzioni disponibili all'atto della prenotazione.

La quota comprende:
- Viaggio in pullman A/R da Rho a Marsiglia.
- Sistemazione in camera doppia o tripla in Hotel a tre stelle per 3 notti con mezza pensione.
- Gita in battello.

** Sono in corso delle trattative con la Direzione dell'Hotel per includere nel prezzo del soggiorno alberghiero anche il cestino-pranzo per il secondo e terzo giorno.

I **non Soci CAI** devono obbligatoriamente stipulare l'Assicurazione contro gli infortuni attraverso la sezione, tutti i partecipanti sono assicurati per la responsabilità civile.

Per iscriversi:
- prenotazione presso la Sezione o via mail indicando il gruppo nel quale si desidera essere inseriti (gruppo A o gruppo B)
- versamento di acconto di € 250 in contanti o per bonifico bancario, entro e non oltre il giorno 09/02/2018.

L'importo esatto del saldo e la data entro cui andrà versato il saldo verranno comunicate in seguito, essendo l'importo soggetto a variazioni dovute al numero dei partecipanti.

MARSEILLE
Le Pharo
Saint-Jean-du-Désert
La Valbarelle
La Penne-sur-Huveaune
Ratonneau
Château d'If
La Corniche
Pomègues
Plages du Prado
et de l'Escale Borely
Archipel du Frioul
Port de la Pointe Rouge
La Madrague de Montredon
Luminy
La Cayolle
Les Baumettes
Col de la
Gardiole
Cassis
Les Goudes
Cap Croisette
Callelongue
Sormiou
Morgiou
Port-Miou
Tiboulen de Maïre
(La Tortue)
Maïre
La Mounine
L'Escu
Queyrons
Corfiou
Podestat
Marseilleveyre
Sugiton
L'Oeil de Verre
Devenson
L'Oule
En-Vau
Port-Pin
Cap Canaille
Anse de la Triperie
Bec de Sormiou
Cap Morgiou
L'Essadon
Jarre
Plane
Archipel de Riou
Riou