

FICHE DESCRIPTIVE DE RANDONNEE

Suivant Programme affiché sur le site JRV

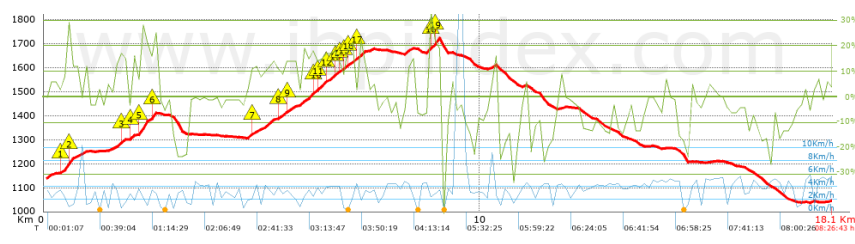
| | | |
|--------------------|---------------------------------------|--------------------|
| Randonnée : | L'Aup et le Sentier des Poètes | Carte IGN : |
| Départ : | La Baume (Castellane) | 3542OT |

| | | |
|-------------------|-------------|---|
| Distance : | 18km | Temps Marche estimé : 6h30(<i>hors pause et repas</i>) |
|-------------------|-------------|---|

| | | | | | |
|------------------|-------------|--------------|--------------------------|---------|---------|
| Altitudes | Maxi: 1721m | Mini : 1030m | Dénivelés cumulés | + 814 m | - 900 m |
|------------------|-------------|--------------|--------------------------|---------|---------|

| | | | |
|---|--|--|--|
| Cotation <i>Suivant guide FFR</i> | Effort : IBP87 E4 : Difficile | Technicité (T) : T3 : Peu Difficile | Risque (R) : R3 : Peu Elevé |
|---|--|--|--|

Profil Altimétrique :



Difficultés/Informations :

Randonnée sportive (18km et 800m dénivelés). Pas de passages exposés ni techniquement difficiles.

Le sentier sur les crêtes est très exposé au soleil et au vent ; aucun point d'eau. Prévoir chapeau et eau en quantité suffisante.

Zone de pastoralisme...

| | | | |
|------------|---|---|-----------------------|
| | Animatrice : <i>Christine</i> | Téléphone : <i>06.76.39.45.12</i> | Adresse mail : |
| RDV | • Tennis de St Vallier : 7h45 | Trajet (A/R) : | 120 kms |

Consignes d'équipement :

Obligatoire : chaussures de randonnée adaptées.

Bâtons recommandés, fortement conseillés.

Equipements habituels (sac à dos, vêtement de pluie, couvre-chef, couverture de survie, sifflet).

Vêtements chauds (veste polaire, coupe-vent, bonnet, gants).

Pique-nique pour le midi, barres énergétiques, eau en quantité suffisante 2L/personne minimum

Ce document est à destination exclusive des adhérents de L'Association « Les Joyeux Randonneurs Vallerois (JRV) » • L'Association JRV et l'éditeur de cette fiche, ne peuvent être tenues responsables des éventuels problèmes occasionnés par l'utilisation d'informations diffusées sur cette fiche et sur le site lesjoyeuxrandonneursvallerois.e-monsite.com

Descriptif



La Montagne de l'Aup est un massif calcaire imposant qui domine la vallée du Verdon, juste au-dessus de Castellane et culmine à 1796m.

C'est une longue crête aux versants boisés (pins, chênes) qui laissent place à de vastes plateaux d'alpages et offre depuis le sommet, l'un des panoramas les plus spectaculaires de la région sur le lac de Castillon, Mercantour-Argentera, Bernarde, Teillon et Verdon...

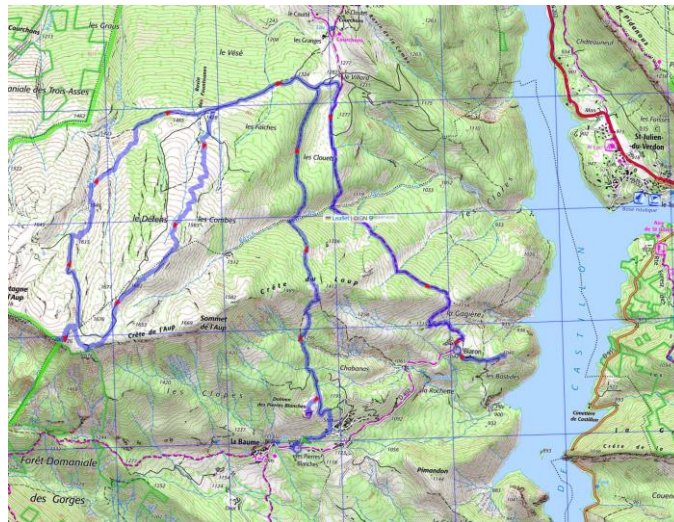
Son point culminant est le Sommet du Castellard, qui s'élève à 1 726 mètres.

La montée est régulière mais peut être raide par endroits. Une fois sur la ligne de crête, nous marcherons sur un "balcon" naturel mais c'est aussi zone de pastoralisme...

Nous découvrirons un beau dolmen puis un sentier aménagé de plaques ou de références à la poésie provençale et à l'histoire pastorale, qui rejoint le hameau des Courchons . Nous bifurquerons avant pour monter hors sentiers dans les alpages.

Cette randonnée sera clôturée par la visite du village de Blaron.

Carte



Ce document est à destination exclusive des adhérents de L'Association « Les Joyeux Randonneurs Vallerois (JRV) » • L'Association JRV et l'éditeur de cette fiche, ne peuvent être tenues responsables des éventuels problèmes occasionnés par l'utilisation d'informations diffusées sur cette fiche et sur le site lesjoyeuxrandonneursvallerois.e-monsite.com