



# **SPORTS LOISIRS & Nature de MARTIGUES**

**Randonnée, Marche Nordique, Longe-Côte**

**Avenue Calmette et Guérin**

**13500 MARTIGUES**

**☎ 06 73 43 40 31**

**Email : [slnmartigues@hotmail.com](mailto:slnmartigues@hotmail.com)**

**<http://slnmartigues.fr>**

---

## **RANDONNEE DU 03 DECEMBRE 2023 LES CRÊTES DE BAUMAYRANE VAL D'ENFER (13)**

**Départ : 7H30 parking de La Halle (gare routière)**

**Durée : 4 heures 30 mn**

**Dénivelé positif : 490 m**

**Dénivelé négatif : 480 m**

**Longueur : 13,3 km**

**Difficultés : P1 / T1**

**Carte IGN : 1/25000 :**

**Animateurs : Brigitte : 06 83 13 00 85 et Thierry : 06 67 28 86 36**

Notre randonnée débutera des carrières de lumière, nous longeons le village des Baux de Provence puis nous traversons la plaine, les vignes et les champs d'oliviers avant d'aborder les crêtes.

Nous passerons par la tour de guet et nous bénéficierons sur le chemin de panoramas magnifiques sur les Alpilles, la Crau, le mont Ventoux, le château des Baux.

Le retour se fera par la descente du val d'enfer.

Remarque : Prévoir des coupes vent, gants et bonnets si le vent souffle sur les crêtes.

### **Recommandations :**

- \* Une trousse de secours individuel et une pharmacie personnelle.
- \* Chaussures de marche tiges hautes **Recommandées**.
- \* Bâtons conseillers
- \* 1.5 litres à 2 litres d'eau minimum par personne, en période estivale.
- \* Divers : appareil photo, jumelles...
- \* Suivre l'animateur de tête
- \* Respecter les consignes et faire preuve de prudence.