

## Randonnées cyclo-touristiques

**Date:** samedi 22 septembre 2018

**Distance :** 50 km (D+ 920m) ou 78 km (D+ 1640m)

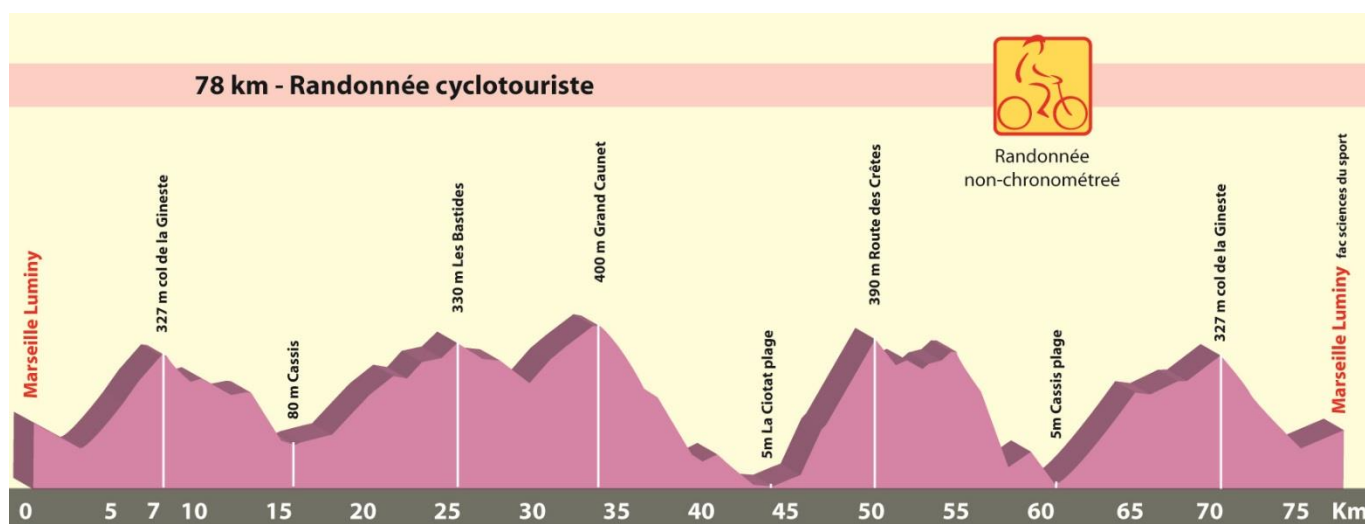
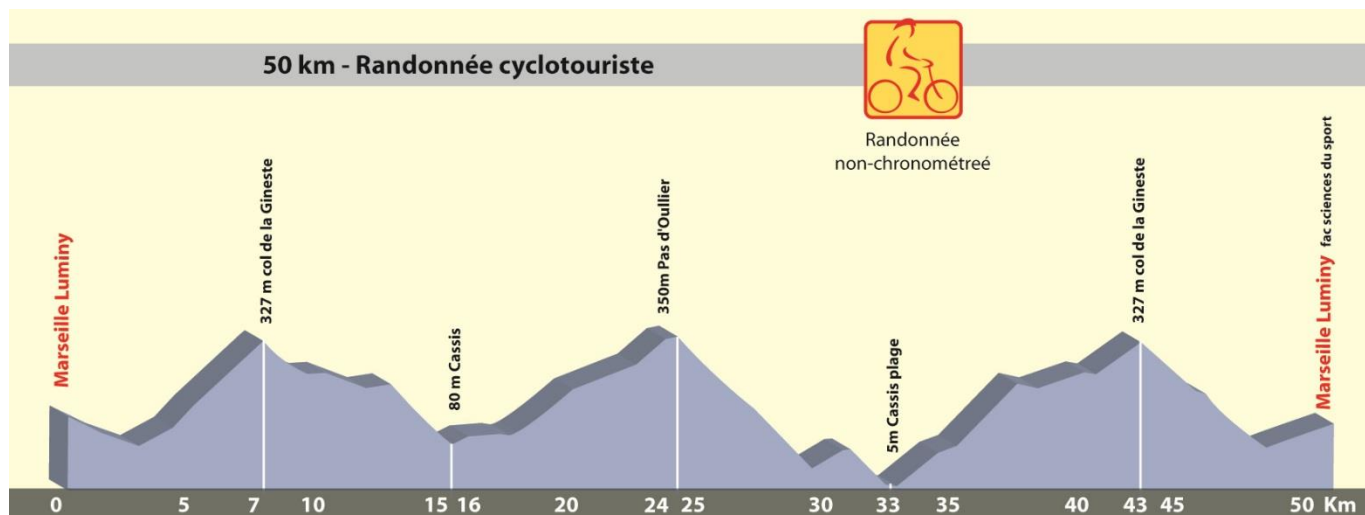
**Départ libre :** entre 8h00 et 10h00

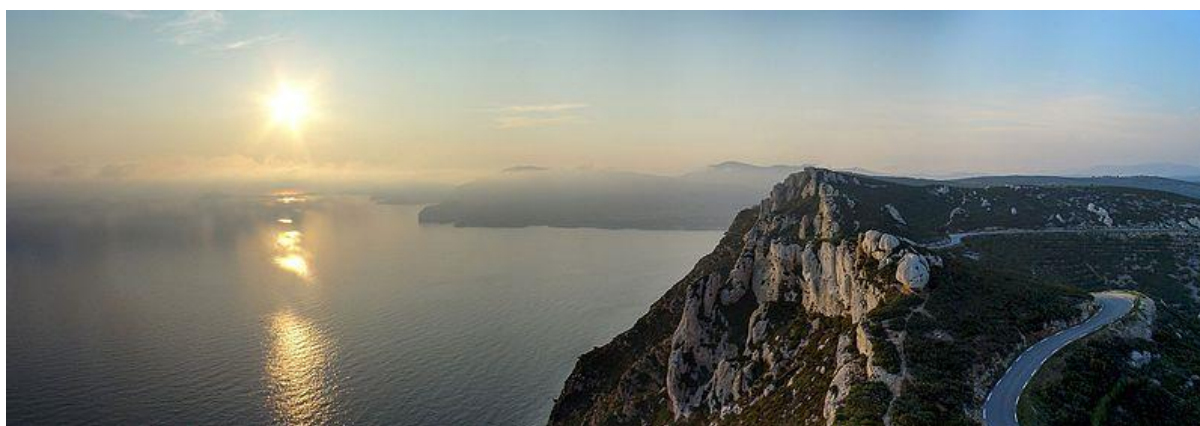
**Randonnées ouvertes aux vélos à assistance électrique**



De Luminy, vous prendrez le départ, libre, entre 8h et 10h, sur le parcours commun, jusqu'au ravitaillement de Roquefort, pour une balade à vélo de 78km ou de 50km. Roue libre pour commencer, et au rond point de Vaufréges, vous débuterez la montée du col de la Gineste vers Cassis. De nombreux points de vue vous donneront l'occasion de faire un arrêt photo : la rade de Marseille, le-cap Canaille (la plus haute falaise de France), les sous bois du Grand Caunet, les échappées de la Ciotat, dans la descente vers Ceyreste, la Ciotat, la route de crêtes, Cassis. Après le col, vous filerez sur Cassis, au 1er rond point, vous prendrez à gauche en direction de Carnoux, puis à droite (abri-bus). Vous passerez devant la gare et prendrez à gauche la montée sur Roquefort la Bédoule : premier ravitaillement et choix de parcours. A la sortie de Roquefort, soit vous filez tout droit : parcours de 78km, soit vous prenez à droite : parcours de 50km. Parcours de 78km : Vous poursuivez la montée jusqu'aux Bastides, suivi de la descente et au plus bas à droite les pentes du Grand Caunet, en sous-bois, avant la belle et longue descente sur Ceyreste et la Ciotat le bord de mer puis vers l'Eden Théâtre (le plus vieux cinéma du monde) où vous attend le second ravitaillement. Faites le plein ! Vous attend alors la route des crêtes, exigeante et ses superbes panoramas avant la descente prudente (30%) sur Cassis croisement D559 où les parcours sont à nouveau communs.

Parcours de 50km :vous avez pris à droite en haut du village puis, à gauche à la balise vers le Pas d'Ouillier- panorama sur Cassis et la Ciotat, descente sur le rond point du Pas de Belle fille. Et à droite suivre la descente sur Cassis. Pour le parcours commun aux 2 circuits. Au panneau Cassis, Prendre de suite à gauche, au garage, suivre centre ville, belle vue sur le château et descendre vers le port site BCN BPF. Un effort pour revenir par le revers du col de la Gineste, la descente sur Marseille et la montée sur le site de départ/arrivée de Luminy pour la collation, la loterie, et se raconter cette journée entre cyclos.





***Contacts organisation :***

Email : [lfly@veloclublapomme.com](mailto:lfly@veloclublapomme.com)

Tél. : +33 (0) 4 91 35 16 10

Port : +33 (0) 6 69 58 48 29

Email : [cflochon@veloclublapomme.com](mailto:cflochon@veloclublapomme.com)

Tél. : +33 (0) 4 91 35 16 10

Port : +33 (0) 6 82 05 22 35