

Dimanche+ 2 juin - CASTELLANE - A L'ASSAUT DU CREMON

Descriptif :

Dimanche + : 2 juin 2024 : A l'assaut du Cremon

Départ : 7h30 (voiture 160km A/R) - 2ème RDV : Draguignan -
Difficulté : 5 - Distance : 16km en AR - Dénivelé + : 900m -
6h30

Coordonnées GPS du parking (en bord de route avec larges
espaces pour se stationner en toute sécurité) : latitude : 43.88 ;
longitude : 6.54

Cette randonnée se fait en deux temps. Le premier, consacré à la montée, est exigeant au niveau du cardio et pour les mollets. Bâtons fortement conseillés. Le sentier monte durant 8km (900m de dénivelé positif) avec quelques rares faux plats pour souffler. Pour atteindre le sommet, il faut compter 3h30. Sucre en passage rapide dans le sang et eau seront les alliés incontournables de cette première partie (gare à l'hypo!). Le déjeuner est prévu aux alentours de 13h. Prévoir suffisamment d'en-cas afin de ne pas arriver affamé aux 1760 mètres d'altitude peut-être une bonne stratégie. Passés ces aspects sportifs, les merveilles de la nature s'offrent avec générosité : monarques, citrons, machaons, thym en fleurs, jeu des bleus lagons de la retenue de Chaudanne et du lac de Castillon avec, pour le clou du spectacle, une large panoramique sur les monts du Mercantour encore enneigés. A 45 minute du début, une surprise viendra éveiller la curiosité des historiens...mais je n'en dis pas plus.

Afin d'être bien certain que notre œil, parfois un peu distrait, n'a rien raté, nous emprunterons le même itinéraire sur le

retour. La descente est technique et demande de maintenir un niveau de vigilance soutenue pendant 3 heures.

Au plaisir de partager à nouveau avec vous de la transpiration, de l'émerveillement et un bon goûter aux voitures.

Sarah