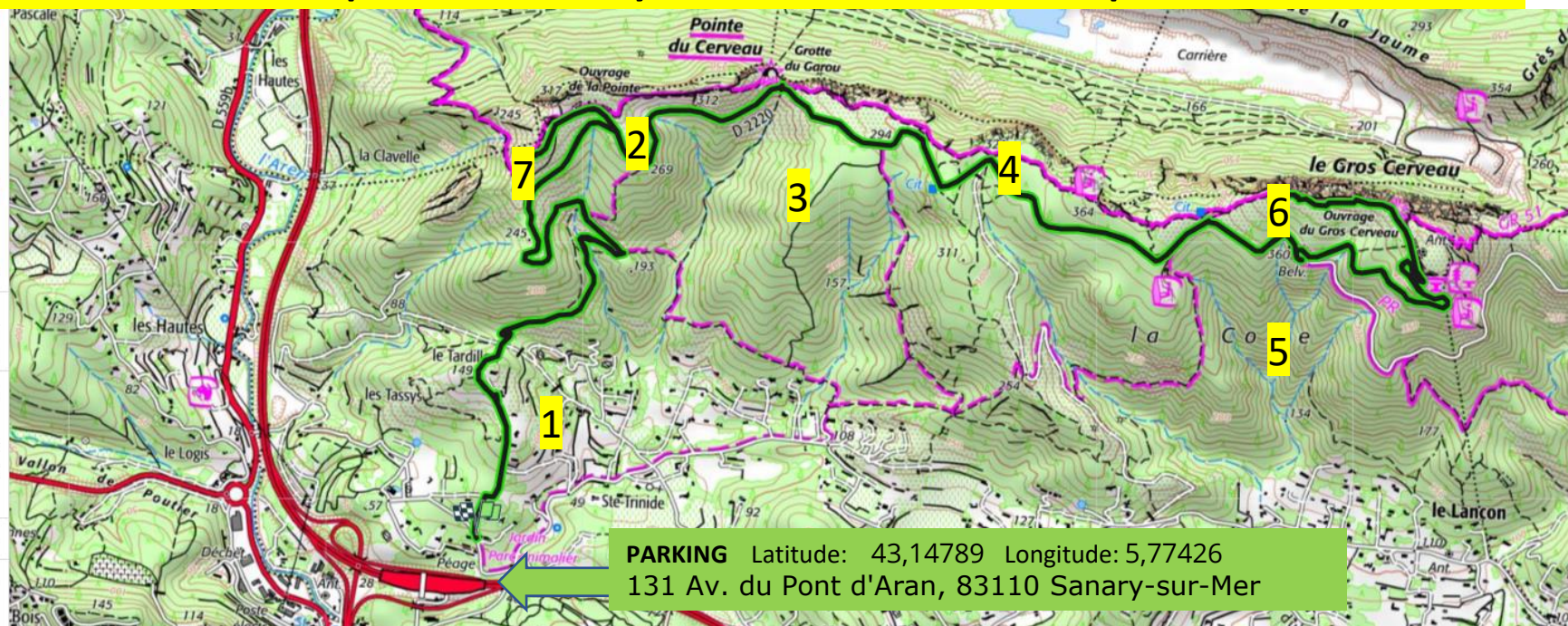


# MN GROS CERVEAU-départ Sanary 17km-510m –ibp 59



Mode de tracé:  
**MANUEL**

Données techniques

Distance	17 km		
Altitude min	55 m	Dénivelé positif	510 m
Altitude max	427 m	Dénivelé négatif	510 m
Km Effort	23 km		

Temps et difficulté

Profil altimétrique



**PARKING** Latitude: 43,14789 Longitude: 5,77426  
131 Av. du Pont d'Aran, 83110 Sanary-sur-Mer

## **MN sportive 17km dénivelé 510 m**

- point 1**: du départ sur 900 m petite bosse montée de 80 m (le Tardillon) - (Aller 0,9 km dénivelé : +84m -10 m, Retour :16,2 km)
- point 2**: puis 2,3 Km de montée régulière sur piste DFCI avec passages caillouteux - (Aller 3,1 km dénivelé : +238m -10 m, Retour :14,1 km)
- point 3**: 800m descente sur route forestière goudronnée jusqu'à la Grotte du Garou - (Aller 3,9 km dénivelé : +245m -45 m, Retour :13 km)
- point 4**: 1,1 km montée sur route forestière - (Aller 5 km dénivelé : +310 m -45 m, Retour :12 km)
- point 5**: 1,4 km sur route forestière (Aller 6,4 km dénivelé : +350 m -50 m, Retour :10,5 km)
- point 6**: 1,9 km sur piste DFCI jusqu'au point de vue (Aller 8,3 km dénivelé : +415 m -95 m, point de retour)
- point 7**: Retour par les points 5 à 2 jusqu'au point pique nique - (Aller 13,8 km dénivelé : +510 m -281 m, point de retour)

**Total 17 km dénivelé : +530 m avec 14 km le matin et 3 km après midi (allure à tenir 4 à 4,5 km/h)**

## **MN classique 10,5 km dénivelé 380m**

- point 1**: du départ sur 900 m petite bosse montée de 80 m (le Tardillon) - (Aller 0,9 km dénivelé : +84m -10 m, Retour :9,8 km)
  - point 2**: puis 2,3 Km de montée régulière sur piste DFCI avec passages caillouteux - (Aller 3,1 km dénivelé : +238m -10 m, Retour :7,7 km)
  - point 3**: 800m descente sur route forestière goudronnée jusqu'à la Grotte du Garou - (Aller 3,9 km dénivelé : +245m -45 m, Retour :6 km)
  - point 4**: 1,1 km montée sur route forestière - (Aller 5 km dénivelé : +310 m -45 m)
  - point 7**: Retour par les points 3 à 2 jusqu'au point pique nique - (Aller 7,3 km dénivelé : +510 m -281 m, point de retour)
- Retour en descente jusqu'au parking.

**Total 10,5 km dénivelé : +380 m avec 7,3 km le matin (allure à tenir 3 à 4 km/h)**



**ZOOM depuis la sortie 12 Bandol de l'autoroute**