

GUIDA



PER LE ESCURSIONI A PIEDI E IN BICICLETTA

Ufficio del turismo di La Ciotat

www.destinationlaciostat.com

#destinazioneLaciostat



Scoprire La Ciotat con escursioni a piedi e in bicicletta

La Ciotat è una fonte inesauribile d'itinerari a piedi e in bicicletta. Da parecchi anni, Provence Tourisme pubblica guide escursionistiche **con itinerari in tutto il dipartimento**. È possibile scaricarle sul sito www.myprovence.fr

INFORMAZIONI SUL LIVELLO DI ACCESSO AI MASSICCI

Nelle Bouches-du-Rhône, dal 1° giugno al 30 settembre compreso, **l'accesso** (anche via mare), **il traffico, l'afflusso di persone e gli interventi di lavoro nelle aree forestali sono regolamentati** da un decreto prefettizio e possono inoltre essere disciplinati da un decreto comunale. Tali livelli di pericolo sono fissati quotidianamente per ogni area forestale e per ogni comune. Sono consultabili a partire dalle ore 18:00. Salvo circostanze eccezionali, tali informazioni sono valide per il giorno successivo. È quindi importante consultarle prima di iniziare qualsiasi escursione.

ULTERIORI INFORMAZIONI SU

www.myprovence.fr/enviedebalade



—○— VISITE A PIEDI
- - - PERCORSO IN BICICLETTA

Focus sul Parco Nazionale delle Calanques

Creato il 18 aprile 2012, il Parco nazionale delle Calanques è il 10° parco nazionale francese e il primo in Europa ad essere sia terrestre che marino e periurbano.

Il cuore del Parco Nazionale, che si estende nei comuni di Marsiglia, Cassis e La Ciotat, è conosciuto in tutto il mondo per i suoi paesaggi incantevoli, ma anche per la sua notevole biodiversità e la sua ricchezza culturale.

Patrimonio terrestre **8 500** ettari

Patrimonio marino **43 500** ettari

Biodiversità **140** specie terrestri e

60 specie marine

Affluenza turistica **2 000 000** visitatori all'anno

UN PATRIMONIO NATURALE STRAORDINARIO

Collegando i comuni di La Ciotat e Cassis, le falesie **Soubeyranes** sono un luogo notevole per gli appassionati di mineralogia. Questi paesaggi grandiosi a picco sul mare fanno parte delle scogliere marittime più alte di Francia e offrono viste spettacolari accessibili dalla **route des Crêtes**. Le falesie sono di colore ocra-arancio e sono costituite da **poudingue** (conglomerato di ciottoli), a differenza del massiccio delle Calanques, che è costituito da calcare bianco, come ad esempio a Marsiglia.

— LO SAPEVA? —

La Ciotat è una delle principali porte di accesso al Parco Nazionale. Il comune annovera sul suo proprio territorio numerosi siti nel cuore del Parco, tra cui le due famose insenature di Figuerolles e Mugel.



CREDITO FOTOGRAFICO: © VOL D'OISEAU

NORME PER LA TUTELA DELL'AMBIENTE

Per canalizzare al meglio l'affluenza massiva dei visitatori, delle norme sono state introdotte per proteggere questo patrimonio naturale eccezionale. Le guardie ecologiche, agenti stagionali del Parco Nazionale, sono a vostra disposizione per informarvi e guidarvi sulla scoperta di questo territorio.

ULTERIORI INFORMAZIONI SU www.calanques-parcnational.fr



CREDITO FOTOGRAFICO: © UFFICIO DEL TURISMO DE LA CIOTAT

VOIE DOUCE PATRICK BORÉ

Durata 45 minuti (andata) • 5,4 km a piedi • Relativamente pianeggiante
Escursione facile • I cani sono ammessi al guinzaglio



FACILE

La Voie Douce Patrick Boré è un'ex linea ferroviaria lunga 5,4 km che attraversa la città lungo un percorso paesaggistico. Consente di attraversare i diversi quartieri di La Ciotat seguendo l'evoluzione dell'urbanizzazione intorno alla ferrovia.

È una passeggiata per scoprire la flora mediterranea e il patrimonio come l'antica stazione di Ceyreste o la Bastide Marin. Le panchine permettono ai visitatori di fare una sosta e respirare i profumi delle piante e degli alberi.

La partenza è dall'**Avenue Frédéric Mistral (1)**, di fronte al Centro Ospedaliero di La Ciotat. Il sentiero lastricato è stato realizzato sulla vecchia linea ferroviaria. Passa sul **ponte del Vallat de Roubaud (2)** e davanti alla **vecchia stazione ferroviaria (3)** che porta lo stesso nome, inaugurata nel 1887 e poi chiusa nel 1986.

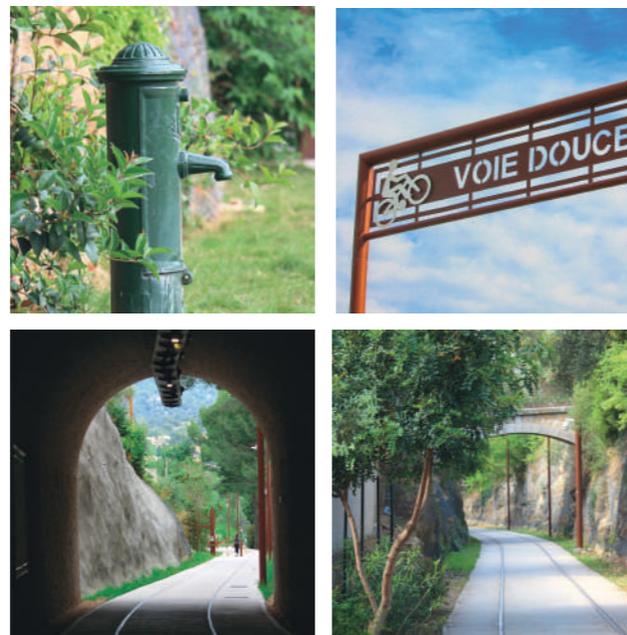
La passeggiata prosegue fiancheggiando un lungo **dipinto murale (4)** raffigurante suggestivi scorci della città per poi attraversare la **strada dipartimentale 559 (5)**. Proseguire per raggiungere la **Bastide Marin (6)** sulla sinistra, con i suoi alberi, i suoi straordinari giardini e la sua fattoria didattica.

La passeggiata si snoda tra gli alberi, attraversa la D3 che

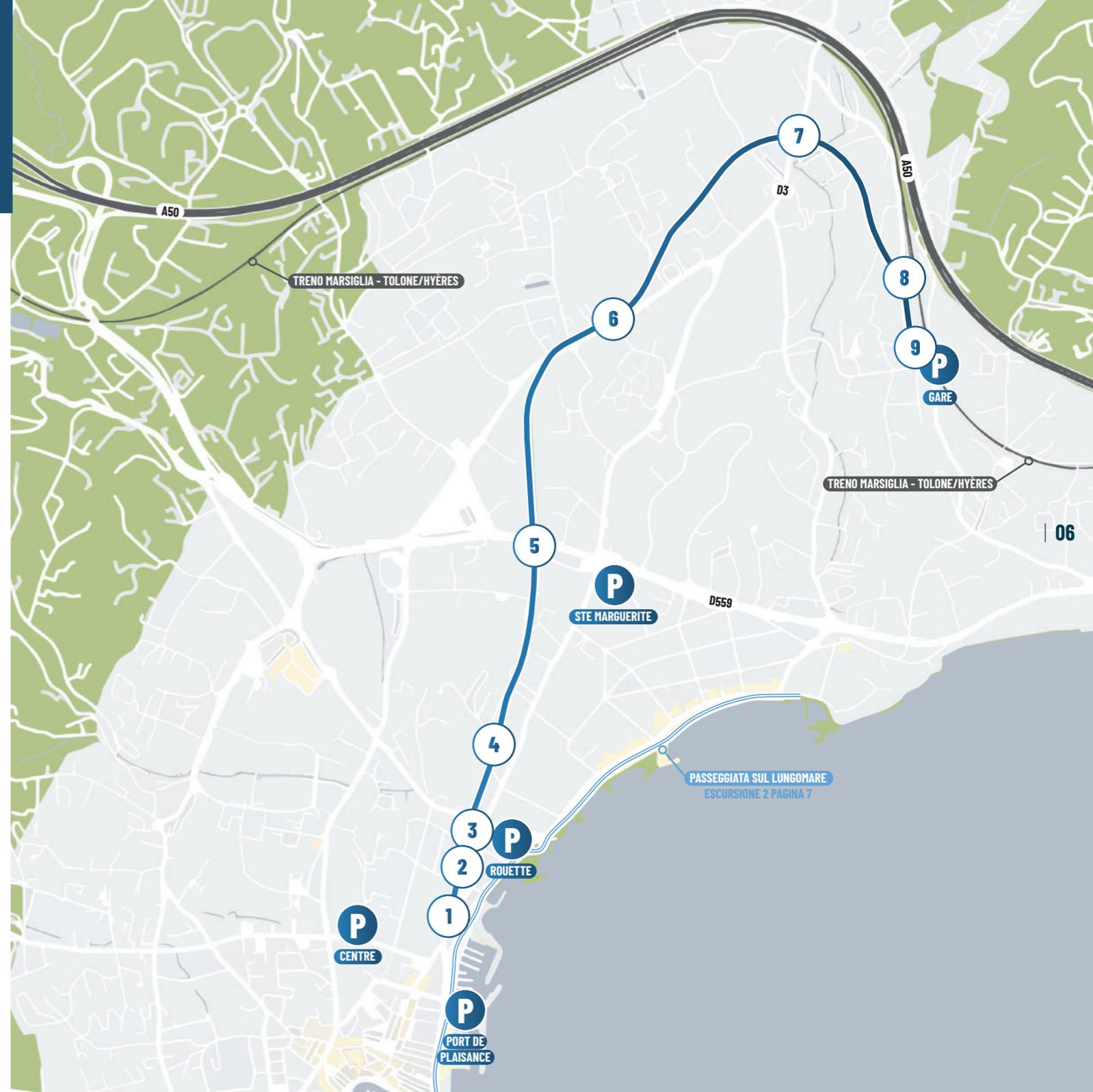
collega La Ciotat a Ceyreste e passa davanti alla **vecchia stazione di Ceyreste (7)**, nascosta dietro i platani.

Entrate nel tunnel musicale **(8)** per raggiungere la stazione **SCNF (9)**, dove nel 1896 arrivò il famoso treno (reso celebre da uno dei primi cortometraggi della storia del cinema, girato dai fratelli Lumière).

Per il ritorno, seguire lo stesso percorso.



© CREDITO FOTOGRAFICO: UFFICIO DEL TURISMO DE LA CIOTAT



PASSEGGIATA SUL LUNGOMARE

Durata 30 minuti (andata) • 2,5 km a piedi • Relativamente pianeggiante
I cani sono ammessi al guinzaglio (non ammessi sulle spiagge)



FACILE

La passeggiata scorre lungo le varie spiagge della città per ammirare da ogni angolazione la baia la più bella del mondo eletta nel 2019

Dall'**Ufficio del Turismo (1)**, percorrere il Boulevard Anatole France poi il Boulevard Georges Clemenceau (l'Eden Théâtre, il più vecchio cinema del mondo ancora in funzione, si trova sulla sinistra) prima di svoltare a destra sull'Avenue du Président Wilson. **A sinistra, superare la piazza Eugène Mouton (2)** che dal 1930 ospita numerosi giocatori di pétanque.

Passare poi davanti all'ex casinò dei Flots Bleus, ora ristrutturato come mercato gastronomico. Continuare lungo **il porto e la spiaggia dei Capucins (3)**.

Passare davanti il famoso **carroussel e alla sontuosa Villa des Tours (4)** per raggiungere la **spiaggia di Cyrnos, (5)** seguita dalla **spiaggia di Lumière (6)**.

Attraversare la spianata Henri Langlois e raggiungere il monumento **Lumière (7)**, eretto come un arco di trionfo sul bordo della spiaggia in memoria degli inventori del cinema Louis e Auguste Lumière.

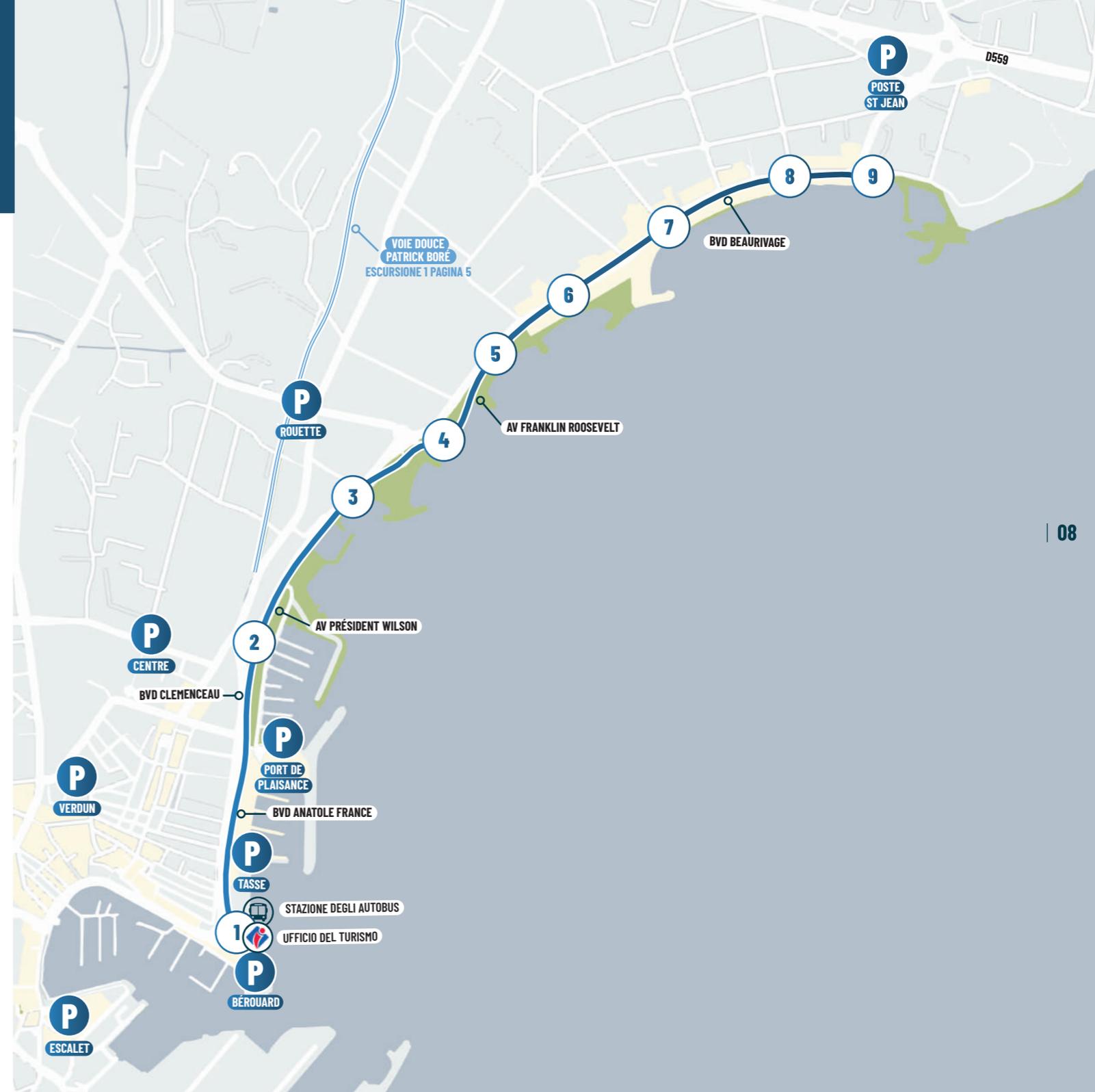
La passeggiata sul lungomare continua sulla **Grande Plage (8)**, dove si susseguono bar e ristoranti che offrono un vista panoramica sull'Île Verte e il Bec de l'Aigle, per finire sul **porto e la spiaggia di Saint-Jean (9)**. Per il ritorno, seguire lo stesso percorso.

— LO SAPEVA? —

Una pista ciclabile va dall'Ufficio del Turismo fino alla spiaggia dei Capucins (2). Lungo il Boulevard Anatole France e l'Avenue du Président Wilson, dei parchi a giochi per bambini e aree di fitness sono disponibili.



© CREDITO FOTOGRAFICO: UFFICIO DEL TURISMO DE LA CIOTAT



ANELLO DEL SÉMAPHORE

Durata 3h30 • 11 km a piedi • 526 m di dislivello totale
I cani sono ammessi al guinzaglio

© PARC NATIONAL DES CALANQUES



MEDIO

Nonostante il suo aspetto molto minerale, il massiccio del Cap Canaille ospita numerosi habitat e specie animali e vegetali, delle quali molte sono protette a livello nazionale o internazionale.

Il punto di partenza di questa escursione si trova all'altezza del **rond-point des Messageries Maritimes (1)**. Prendere il Quai François Mitterrand e costeggiare i cantieri navali. Continuare sull'Avenue Victor Giraud e poi l'Avenue des Calanques.

Alla fine di questo viale (2) si trova il sentiero del Calanco del Mugel sulla sinistra (escursione n°4 pagina 11). Prendere l'Avenue du Mugel, girare a destra sull'Avenue de Figuerolles e poi a sinistra sul Chemin de La Garde.

All'incrocio del Chemin du Sémaphore du Bec de l'Aigle (3), prendere un piccolo sentiero a sinistra che sale alla Cappella Notre-Dame de La Garde (20 min. andata e ritorno). Questa cappella, aperta al pubblico in estate, offre una vista panoramica sull'Île Verte, sul Bec de l'Aigle e sulla baia di La Ciotat. Tornando giù sull'Avenue du Sémaphore, seguire la strada che sale gradualmente. Quando l'itinerario parte sulla sinistra, **tenere la destra (4)** e continuare per 100 m.

Davanti ad un cartello "proprietà privata", svoltare a sinistra sul sentiero a balconata che costeggia il

muretto del Sémaphore, ignorando gli altri sentieri. Superare il **Sémaphore du Bec de l'Aigle (5)** e la tavola di orientamento. Seguire il percorso fiancheggiante a destra per arrivare sulla Route des Crêtes. Continuare su questa strada panoramica per 100 m fino al cartello direzionale (6).

Girare a destra verso La Ciotat e seguire il Chemin de Sainte-Croix per tutta la sua lunghezza. All'incrocio, **rimanere sul sentiero di destra (7)**.

Quando si raggiunge la città, la strada diventa asfaltata. Proseguire attraversando **l'Avenue François Billoux (8)**, poi scendere le scale. Continuare sull'Avenue de la Petanque e l'Avenue Gallieni. Svoltare a destra sul Boulevard Guérin.



© CREDITO FOTOGRAFICO: UFFICIO DEL TURISMO DE LA CIOTAT



ALLA SCOPERTA DELLE CALANCHE

Durata 2 ore • 3 km a piedi • 150 m di dislivello totale
I cani sono ammessi al guinzaglio (non ammessi sulle spiagge)

© ATELIER BLEU - CPIE CÔTE PROVENÇALE



FACILE

La Ciotat ospita due insenature del Parco Nazionale: **Mugel e Figuerolles**. Scoprite questi siti naturali arroccati sul mare e godetevi una visita indimenticabile.

Iniziare la passeggiata dal **chemin de la Calanque du Mugel (1)** che scende fino alla spiaggia del Grand Mugel, dove è possibile mangiare e ammirare la vista panoramica sull'Île Verte situata a soli 420 metri dalla riva. Costeggiando la parte alta della spiaggia si accede a una seconda spiaggia, il Petit Mugel.

Sulla sinistra si trova il Parc du Mugel, un magnifico giardino botanico di 12 ettari con molte specie tropicali e mediterranee. Ci si trova anche un'ampia area di picnic e un parco a giochi per bambini. Prendere il primo sentiero a destra per girare attorno a Villa Bronzo e poi accedere al **primo punto di osservazione (2)** che offre una vista mozzafiato sull'Anse du Sec. Un po' più in alto, un secondo punto di osservazione (3) permette di ammirare da vicino le cupole che compongono il massiccio dei Trois Secs.

Scendere leggermente e girare a sinistra per salire circa 100 gradini: siete arrivati al **belvedere (4)** che raggiunge gli 82 metri!

Tornare sui propri passi per scoprire una foresta di lecci e il boschetto di bambù. Superare **la casa Bec de l'Aigle (5)**, che oggi ospita l'associazione Atelier Bleu - CPIE Côte Provençale.

Tornare al punto di partenza (1) e girare a sinistra sull'Avenue du Mugel e poi ancora a sinistra in Avenue de Figuerolles. Scendendo gli 87 gradini si raggiunge la seconda cala di La Ciotat che merita una visita: **Figuerolles (6)**.



© CREDITO FOTOGRAFICO: UFFICIO DEL TURISMO DE LA CIOTAT



INGRESSO
GRATUITO



Apertura:

Dal 1° aprile al 30 settembre dalle 8 alle 20* e dal 1° ottobre al 31 marzo dalle 9 alle 18*.

*eccetto in caso di cattive condizioni meteorologiche (forte maestrale, forti intemperie, rischio d'incendio elevato), su decisione della prefettura.

Come arrivare:

In auto: parcheggio del Mugel (gratuito dal 1° ottobre al 30 aprile), avenue des Calanques a 300m dall'ingresso del parco

In bus: linea 30 (fermata Mugel)

Parc du Mugel

Il **Parc du Mugel** è situato all'altezza del delta di un antico fiume che scorreva qui quasi cento milioni di anni fa. Il fiume trasportava con sé sabbia, ghiaia e sassi che si sono accumulati e saldati tra di loro, portando alla formazione di massi rocciosi rossastri composti da grossi sassi che i geologi chiamano **poudingue** (pouddinga). Con l'erosione, questa roccia ha assunto forme mistiche, come quelle dei **Trois Secs** o del **Bec de l'Aigle** (Becco dell'aquila), antico punto di riferimento per i marinai.

Il Calanco ospita un **parco botanico** di 12 ettari che invita a passeggiare e a scoprire numerose piante della nostra regione, alcune delle quali molto rare. Presenta una vegetazione densa, che include lecci, castagni, allori, querce da sughero, carrubi, viburno tino, pini d'Aleppo, pini domestici e marittimi, cespugli di bambù e fiori selvatici.

Tramite un sentiero piuttosto scosceso si accede a un **belvedere** che culmina a 82 m e si affaccia sull'immensità del mare.

Regolamento



Cani ammessi solo al guinzaglio



Obbligo di raccogliere i bisogni dei propri cani



Vietato giocare a pallone

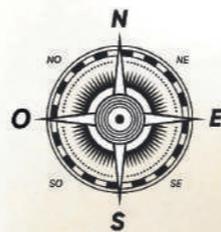


Vietato fumare



Vietato accendere fuochi

**Delibera comunale n°387 del 11/07/2011 avente ad oggetto il divieto di fumare, accendere fuochi e fare pic-nic al di fuori delle aree previste a questo scopo (n°6 sulla mappa)



LEGENDA

IL GIARDINO

- 1 Ingresso
- 2 Palmeto
- 3 Giardino esotico
- 4 Cactus
- 5 Prati
- 6 Terreno erboso
- 7 Fontana
- 8 Terrazza panoramica
- 9 Il piccolo belvedere
- 10 Il grande bacino
- 11 Bambù

GLI SPAZI NATURALI

- 12 Terrazzamenti di ulivi
- 13 La macchia
- 14 Querce da sughero
- 15 Area relax
- 16 Il piccolo bacino
- 17 Bosco di lecci
- 18 Il grande belvedere

GLI EDIFICI

- A Casa del guardiano
- B Casa del Bec de l'Aigle
- C Vestigia della Bastide Bleue
- D Villa Bronzo
- Bagni
- Area pic-nic

SCOGLIERE SOUBEYRANES

Durata 2 ore • 2,6 km a piedi • 150 m di dislivello totale
I cani sono ammessi al guinzaglio

© PARC NATIONAL DES CALANQUES



FACILE

Incastonate tra La Ciotat e Cassis, le scogliere Soubeyranes sono tra le più alte d'Europa e offrono un panorama eccezionale con una vista meravigliosa sull'immensità del Mediterraneo.

La partenza è dalla cima della **Grande Tête (1)** che si affaccia sul massiccio del Cap Canaille. Scendere il pendio per raggiungere il **Sémaphore du Bec de l'Aigle (2)**, visitabile dal centro del paese con l'escursione n°3 (pagina 9).

Tornare indietro fino al bivio, **(3)** poi lasciare la strada per imboccare a sinistra un sentiero segnalato che si snoda sulle scogliere. In mezzo al mare, un faro segna l'inizio di un canyon sottomarino lungo 13 km che si immerge in profondità a più di 1900 metri.

Alla curva della strada **(4)** appare la vetta più alta del massiccio di Cap Canaille, la Grande Tête, a 399 metri. Proseguire sul sentiero e girare a sinistra all'**incrocio (5)**.

Il sentiero continua fino al **punto più ripido (6)**, che si affaccia sul Mar Mediterraneo a 370 m! Da questo punto si può ammirare il massiccio delle Calanques sul lato di Cassis e Marsiglia, con un'interessante vista sull'isola di Riou.

All'incrocio con la **Route des Crêtes (7)**, proseguire dritto e percorrere questa strada all'ombra degli alberi. All'**incrocio (8)**, si sale dritti fino al punto di partenza.



FOTO 1: © G.ARMAND
FOTO 2: © M.BÉRENGER / PARC NATIONAL DES CALANQUES



LA GARDE > SAINTE FRETOUSE

Durata 2h30 • 3,3 km a piedi • 350 m di dislivello totale
I cani sono ammessi al guinzaglio ⚠️ Alcuni passaggi ripidi

© PARC NATIONAL DES CALANQUES



MEDIO

Dalla **Chapelle Notre-Dame de La Garde (1)** scendere lungo la traversa e prendere il sentiero a sinistra.

Arrivati al **primo incrocio (2)**, lasciare sulla destra il sentiero che conduce alla Villa Michel Simon. Il percorso si allontana dalla falesia **(3)** e gira a destra, entrando in una profonda valle sul fianco della roccia attraverso un ponte di corda. A pochi passi, il sentiero si snoda in un bosco di querce al riparo dal sole.

17 | Seguire l'itinerario sulla sinistra fino al punto di osservazione **(4)** che domina l'Anse du Cannier e il trou de Jeannette. Questo luogo è ideale per l'osservazione dei cormorani.

Proseguire sul sentiero **in direzione ovest (5)**. Il percorso scende in un secondo canyon boscoso e poi sale sul crinale ricoperto di macchia mediterranea.

Rimanere sul crinale fino a raggiungere **villa Spaeny (6)**, un vecchio casale distrutto da un incendio.

Il sentiero si unisce al **chemin du Sémaphore (7)**. Scendere gradualmente.

Esistono due opzioni per il resto del percorso:

– imboccare un sentiero **sulla destra (8)** che conduce alla vecchia villa di Michel Simon e raggiungere il punto di controllo n°2 della passeggiata,

– oppure proseguire dritto e **svoltare a destra (9)** sull'incrocio Notre-Dame de la Garde per raggiungere la Cappella.

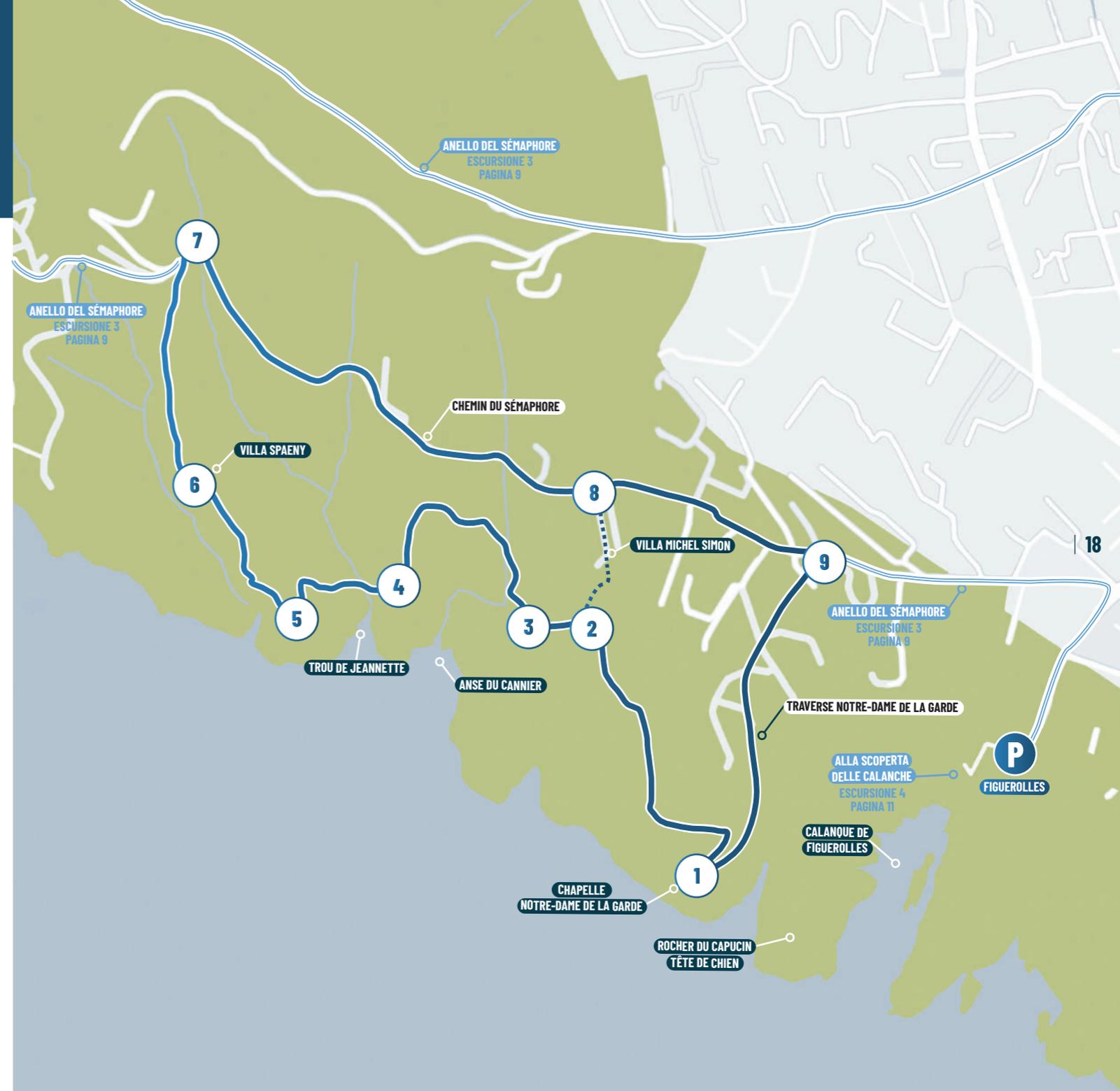
— LO SAPEVA? —

La Villa Michel Simon è una cascina settecentesca, un tempo abitata dall'attore francese Michel Simon (1895-1975), che la acquistò nel 1946. Abbandonata per diversi anni, è stata acquistata dal comune, che ha deciso di lasciarla in eredità al Parco Nazionale delle Calanques, che si occupa della sua ristrutturazione.



© FOTO 1 – C. BELLANGER / PARC NATIONAL DES CALANQUES

© FOTO 2 – F. FERREIRA / PROVENCE TOURISME



ANELLO 394

Durata 4 ore • 9 km a piedi • 460 m di dislivello totale
I cani sono ammessi al guinzaglio

© AMBITION RÉUSSITE



DIFFICILE

Dall'area di partenza, percorrere la strada per circa 100 metri e svoltare a destra sul chemin di Jonquières. Dopo 250 m, si lascia la strada al punto **n°1** sulla sinistra (cartello PNCalanques a 20 m) e si inizia la salita alla Grande Tête (dopo aver attraversato la route des Crêtes al punto **n°2**). Da lì si scopre una magnifica vista sulla baia di La Ciotat e sul Ponte Naturale. Il sentiero è ora segnalato (PR giallo).

Raggiungere il Sémaphore tramite il punto **n°3** e iniziare la traversata delle Crêtes Soubeyranes.

Raggiungere il punto **n°4** all'altezza della Grande Tête, la scogliera più alta di Francia. (399m).

Seguire le indicazioni gialle fino al punto **n°5** (356 m), con una successione di piccoli dossi dalle numerose viste eccezionali. Qui si possono osservare alcune curiosità geologiche, come il "Fungo" o la "Testa di elefante".

Tornare indietro fino al punto **n°6** (il "fungo"), e abbandonare il sentiero segnalato (PR giallo) e imboccare un breve passaggio sulla strada (200m).

Svoltare a sinistra (sbarramento) verso il Bau Rous, poi scendere a destra verso il vallone di Mallombre (piccolo ghiaione). Al punto **n°7**, salire una piccola collina sulla destra per percorrere un'intera area di arrampicata. Passare davanti all'Abri au Renard, la Grotte du Graal, il

famoso Pont Naturel e, più in basso, la Dent du Chat.

Al punto **n°8** (200 m dopo la Dent du Chat), si gira a sinistra per percorrere un tratto asfaltato che 300 m che ritorna verso il punto di partenza.



© CREDITO FOTOGRAFICO: AMBITION RÉUSSITE



SCOPERTA DI FONTBLANCHE

Durata 3h30 • 13 km a piedi • 563 m di dislivello totale
I cani sono ammessi al guinzaglio

© PROVENCE TOURISME



MEDIO

Tappa 1: Dal parcheggio dello stadio di Ceyreste, si sale lungo la pista che costeggia il campo sportivo. Al bivio, superare i grandi massi che bloccano il sentiero e proseguire dritto. Attraversare una piattaforma asfaltata (serbatoio 117) e continuare a salire verso sinistra. Si arriva sul crinale dopo molte curve sotto i pini, in cima alla valle dei Pelengarri.

Tappa 2: Raggiungere il GR51 (area picnic vicino al centro equestre Grand Caunet). Proseguire a sinistra, verso il Pas d'Ouillier. Seguire la segnaletica GR (bianca e rossa). L'itinerario, sul sentiero di cresta, si unisce al GR98 che arriva a destra da Fontblanche.

Tappa 3: Dopo un'ultima salita, si raggiunge l'altopiano e il rifugio del Marchese.

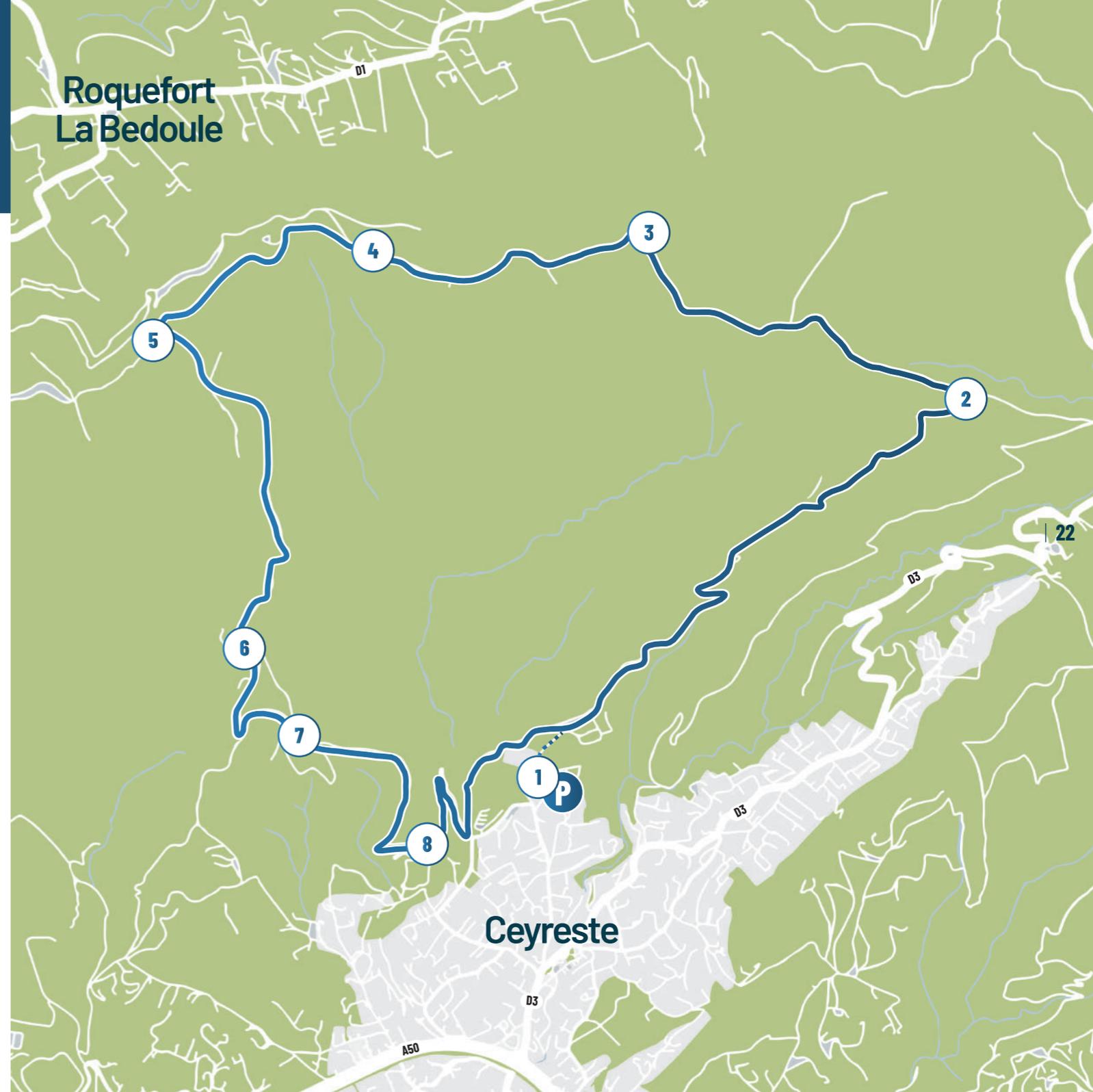
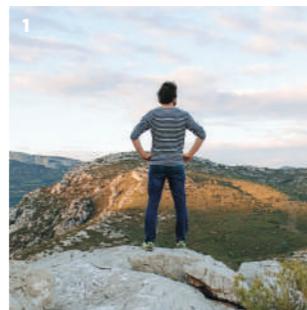
Tappa 4: Al bivio, prendere il sentiero centrale. Più avanti, superare una barriera della DFCI (Defence de la Forêt Contre les Incendies) e proseguire verso la torre di guardia. Ai piedi della torre, prendere il sentiero di sinistra. Siete arrivati al rifugio delle guardie. Dal "refuge de Roquefort-la-Bédoule", proseguire verso il Pas d'Ouillier.

Tappa 5: All'altezza di un passo, il cartello "Ceyreste 1h10" invita a superare la barriera sulla sinistra e a seguire le indicazioni gialle. Attenzione: circa 200 m dopo la barriera, un cippo segna un improvviso cambio di direzione. Imboccare il sentiero a sinistra che si snoda tra pini e querce di kermes.

Tappa 6: Quando si raggiunge un sentiero più ampio, girare a sinistra. All'incrocio, segnalato da una spianata e da un cipresso, prendere il sentiero a destra e poi subito a sinistra. Seguire un sentiero per raggiungere un percorso che costeggia la valle del Gendame e a un'ampia pista che scende per 100 m fino alla curva ad angolo retto sulla sinistra. Lasciare la pista per un sentiero laterale, inizialmente parallelo alla pista e poi proseguente verso destra.

Tappa 7: Dopo 100 m, lasciare questo sentiero e girare a sinistra su un percorso che attraversa una valle laterale. Salire su un sentiero delimitato a destra da un muretto. L'itinerario scende verso Ceyreste tagliando i lacci di una pista sabbiosa. Girare a sinistra.

Tappa 8: Non seguire il cartello "Ceyreste: 15 mn" ma salire verso il Grand Caunet su una pista che va verso il campeggio.



SÉMAPHORE > CAP CANAILLE

Durata 3 ore • 7,6 km a piedi • 576 m di dislivello totale
I cani sono ammessi al guinzaglio

© PROVENCE TOURISME



MEDIO

Come un invito a prendere il volo, a viaggiare... il massiccio del Cap Canaille! Il Mediterraneo si estende a l'infinito. La baia si apre ai viaggiatori: le falesie offrono le loro cime vertiginose all'assalto del mare; i "Trois Secs" segnano la fine della terra... E poi la roccia del Bec de l'Aigle si erige come una sentinella.

La partenza è al livello del **Sémaphore du Bec de l'Aigle (1)**. Risalire la piccola valle boscosa e girare a sinistra. Proseguire sul sentiero e **continuare lungo la route des Crêtes (2)**. Sulla destra si può ammirare la cima della Grande Tête, uno sperone roccioso di 394 m che offre una vista mozzafiato su Marsiglia, le calanques, Cassis, il Cap Canaille, La Ciotat e Tolone.

Continuare a scendere lungo il percorso (un sentiero roccioso che può essere alcune volte un po' difficile) e camminare lungo le falesie **Soubeyranes (3)**.

Proseguendo l'escursione, tenendo il mare sulla sinistra, si raggiunge **Cap Canaille (4)**, a 394 metri di altezza. Il ritorno avviene lungo lo stesso percorso.



© FOTO 1 – E. DAUTANT / PROVENCE TOURISME

© FOTO 2 – V. BEAUME & B. SOULAGE / PROVENCE TOURISME

© FOTO 3 – SPLASH OF RAIN / PEXELS

© FOTO 4 – E. DAUTANT / PROVENCE TOURISME

Cassis

P

4

ROUTE DES CRÊTES

3

ANELLO 394
ESCURSIONE 7
PAGINA 17

SCOGLIERE SOUBEYRANES
ESCURSIONE 5
PAGINA 13

P

LA GRANDE TÊTE

1

ANELLO DEL SÉMAPHORE
ESCURSIONE 3
PAGINA 9

10

FONTBLANCHE 1 BICICLETTA

5 km • 70 m di dislivello totale
Percorso per sport paralimpici (è necessario un accompagnatore)

© DÉPARTEMENT 13



FACILE

11

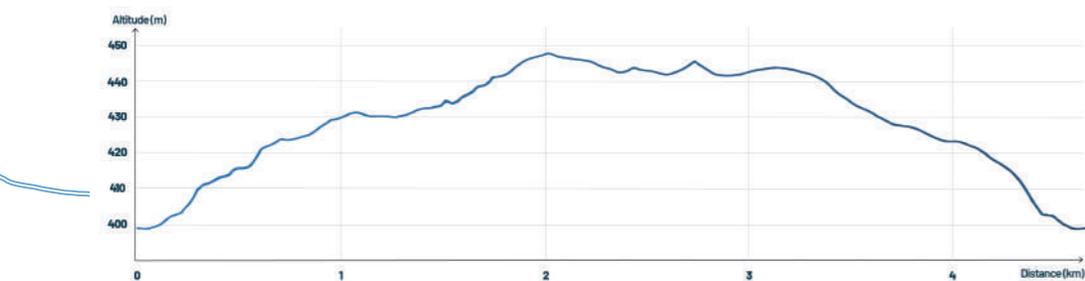
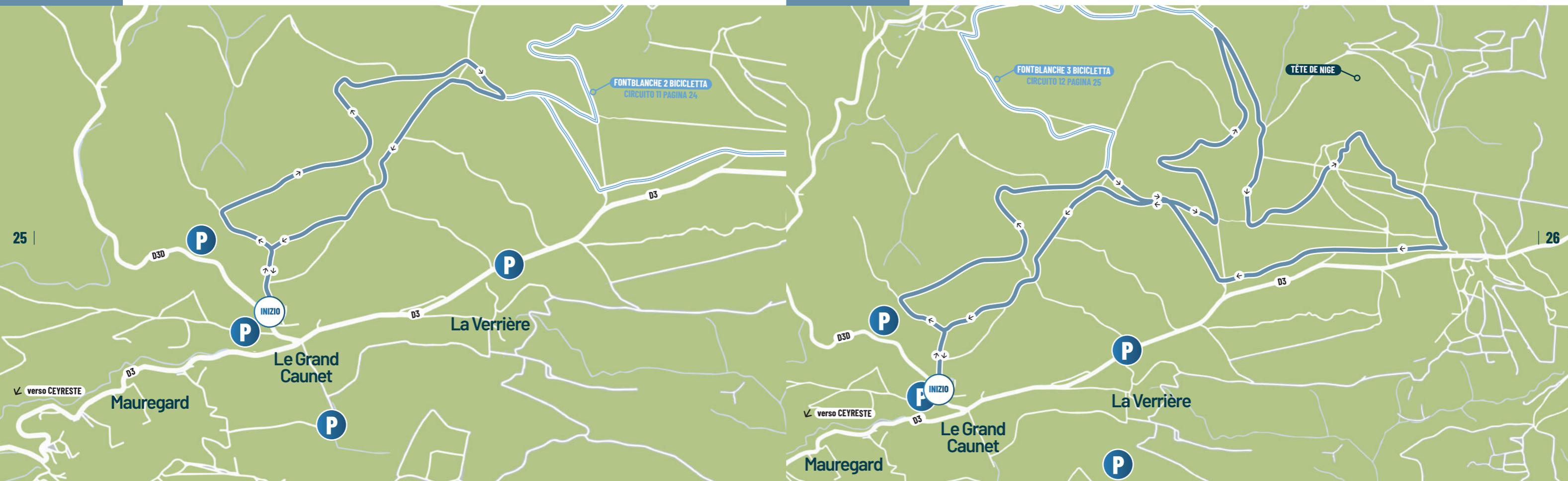
FONTBLANCHE 2 BICICLETTA

11 km • 350 m di dislivello totale

© DÉPARTEMENT 13



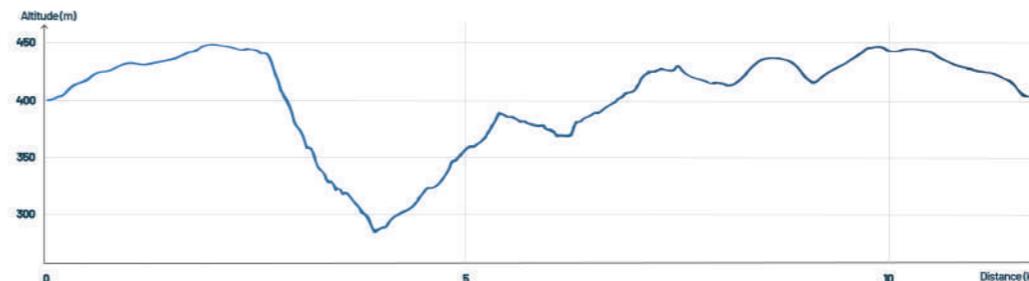
MEDIO



COORDINATE GPS

X: 5° 40' 13.23"

Y: 43° 14' 7.86"



COORDINATE GPS

X: 5° 40' 13.23"

Y: 43° 14' 7.86"

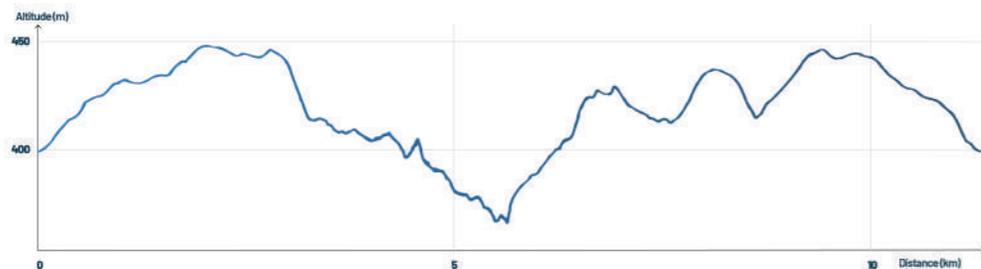
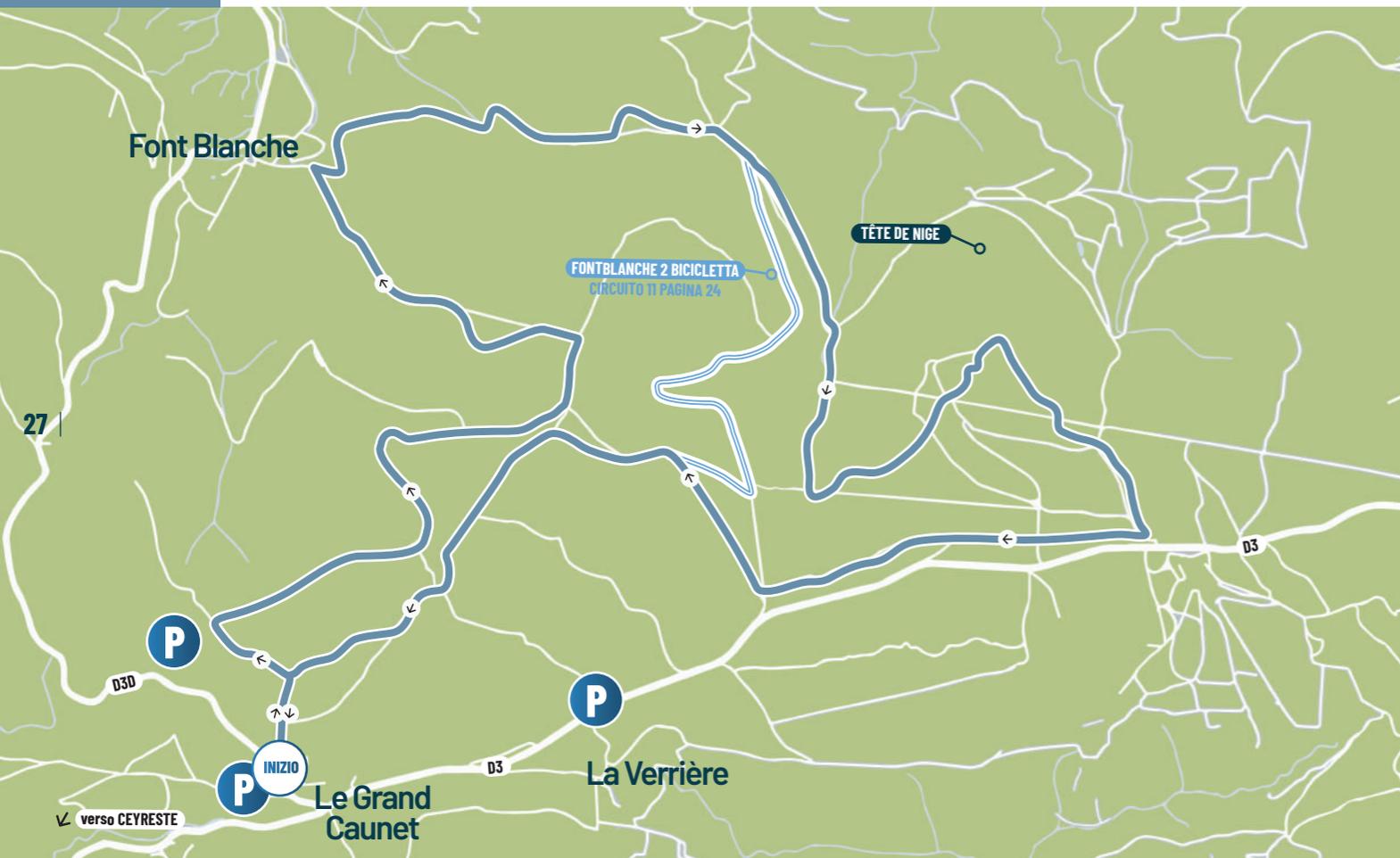
FONTBLANCHE 3 BICICLETTA

12 km • 390 m di dislivello totale

© DÉPARTEMENT 13



DIFFICILE



COORDINATE GPS

X: 5° 40' 13.23"

Y: 43° 14' 7.86"

Dove parcheggiare la mia bicicletta?



SERVIZI PER BICICLETTE

BIKE DISTRICT

Vendita, manutenzione e riparazione di biciclette elettriche, mountain bike, bici da strada e city bike.

94 Av. de la Sarriette
04 42 0172 48

CYCLES LLEBA

Vendita, noleggio e riparazione di biciclette da strada, mountain bike, city bike, biciclette per bambini e biciclette elettriche. Accessori e attrezzature.

232 Av. Ernest Subilia
04 42 83 60 30
www.cycleslleba.com

EXPERT BIKE

Vendita e riparazione di biciclette e cicli.

1753 Av. Joseph Roumanille
04 42 98 12 33

LE VELO +

Noleggio a lungo termine di biciclette elettriche
Metropoli Aix-Marsiglia-Provenza
0 800 713 137
www.leveloplus.com

TROTTIFREE

Noleggio di biciclette elettriche, mountain bike, mountain bike elettriche.

66 Bvd de la République
06 51 65 64 81 / 06 99 57 16 25
www.trottifree.com



Ufficio del Turismo di La Ciotat

Indirizzo Boulevard Anatole France 13600 LA CIO TAT

Tel. +33 (0)4 42 08 61 32

Mail bienvenue@destinationlaciostat.com

Sito web www.destinationlaciostat.com



PERIODI E ORARI DI APERTURA

Bassa stagione Novembre - Dicembre - Gennaio - Febbraio - Marzo

Dal lunedì al sabato (**dalle 9 alle 13/dalle 14 alle 17**)

Mezza stagione Aprile - Maggio - Giugno - Settembre - Ottobre

Dal lunedì al sabato (**dalle 9:30 alle 12:30/dalle 14 alle 18**). Giorni festivi (**dalle 10 alle 17**)

Alta stagione Luglio - Agosto

Dal lunedì al sabato (**dalle 9 alle 19**). Domenica e giorni festivi (**dalle 10 alle 17**)

