

## LA CIOTAT (FRANCIA) - LE CALANQUES SABATO 23 - MARTEDI 26 aprile 2016 Escursioni a piedi e/o in bus

- **Mezzo di trasporto:** pullman GT – partenza sabato h. 5:00 (ritrovo h. 4:45) da Il Circolo-Caricentro (possibile parcheggiare nelle strade adiacenti al viale) – da Novoli h. 5:15 (ritrovo h. 5:00).  
Rientro previsto martedì h. 22:00
- **Difficoltà:** E/EE
- **Tempi di percorrenza e dislivelli:** programma ancora non definitivo, i percorsi potranno essere impegnativi, ma ogni giorno ci sarà anche un'alternativa turistica, inoltre possibilità di trascorrere la giornata al Mare.
- **Direttori di escursione:** Stefano Fivizzoli (328 3623064) Franco Tozzi (055 876464 - 334 7309920)
- **Quota di partecipazione (comprensiva di Viaggio, 3 giorni di mezza pensione - incluso Acqua, ¼ di vino a testa e caffè - presso l'hotel La Croix de Malte a La Ciotat):**
  - Altri Soci CAI 280,00€
  - Non Soci CAI 312.00€ (comprensiva di assicurazione CAI)
- **Iscrizione:** mediante i moduli allegati entro il 1° marzo 2016 presso la Segreteria de Il Circolo (fax 055/691260, o e-mail [cari2000@caricentro.it](mailto:cari2000@caricentro.it) o [catia@caricentro.it](mailto:catia@caricentro.it)) con contestuale versamento di una caparra di € 100,00 a persona che non potrà essere restituita a meno di non effettuazione della presente escursione. Saldo entro il 15 Aprile 2016.
- **Info:** Cell dei direttori di gita oppure [caifi.crf@gmail.com](mailto:caifi.crf@gmail.com), [tozzi.fr@gmail.com](mailto:tozzi.fr@gmail.com), [wiking53@gmail.com](mailto:wiking53@gmail.com)

Il tratto di costa della Provenza che va da La Ciotat a Marsiglia è uno dei più spettacolari della Francia. In particolare, a ovest di Cassis per più di 20 km si alternano bianche scogliere a picco su un mare cristallino e incantevoli insenature con piccole spiagge: le famose **Calanques**.

Questa striscia di costa, ricca di flora e fauna, ha un ambiente molto fragile soggetto a incendi e per questo è stata resa praticamente inaccessibile con la macchina, anche se in alcuni punti alcune strade arrivano fino al mare. È possibile, però, percorrere diversi sentieri a piedi (in qualche caso abbastanza impegnativi), ma anche questi, in funzione delle condizioni atmosferiche, possono subire delle limitazioni di orario o essere anche completamente vietati.

Un'alternativa molto valida per visitare le Calanques è tramite le gite in barca organizzate quotidianamente (mare mosso permettendo) da Marsiglia, Cassis o La Ciotat. Oltre alle Calanques questa zona della Francia offre molte attrattive turistiche, sia naturali che storiche.

- ✓ Le escursioni a piedi saranno nelle Calanques (che si estendono da Cassis a Marsiglia) e/o su Cap Canaille (fra Cassis e La Ciotat) – vedere programma ipotetico sulla pagina seguente.

### ATTREZZATURA DA PORTARE

“Le nostre colline non sono facili da affrontare; i sentieri sono rocciosi, e a questo si aggiunge il calore, il vento e l'aridità. Bisogna quindi prevedere un'attrezzatura adatta; zaino, scarponi da trekking, abbigliamento che protegga da vento, pioggia e freddo; non dimenticare che il tempo cambia rapidamente; cappello, occhiali da sole, crema solare sono fortemente consigliati, e non dimenticate una borsetta di pronto soccorso. Una borraccia (almeno 1,5 l a testa), uno snack o cestino da picnic se partite per la giornata.

*(fonte di questo paragrafo: pag. 6 della guida MRS e i suoi calanchi, speciale passeggiate ed escursioni, F. Lebeault)“*

- ✓ Oltre alle escursioni a piedi è prevista la possibilità di effettuare visite nei Paesi e Città dei dintorni. Le gite in Bus potranno essere a Cassis, Marsiglia, Aix-en-Provence o altrove.  
E' consentito all'escursionista di decidere all'ultimo momento di aderire alla gita in bus.  
Qualora chi si è classificato come Turista, e non è Socio CAI, volesse effettuare una o più escursioni a piedi non gli sarà consentito se non avrà versato la quota assicurativa in fase di saldo.

**N.B.:** è possibile prenotare un cestino Pic-Nic presso l'hotel al prezzo di 8, 00 €, ma deve essere richiesto al più tardi al momento del pagamento del saldo.

## Programma non definitivo escursioni, tutto da confermare in loco:

### Primo giorno

Colazione e pranzo durante le soste obbligate in autostrada con provviste portate da casa o comprate in autogrill (non si garantisce la possibilità di usufruire di ristorante). Arrivo poco sopra Cassis, all'inizio della Route de Cretes probabilmente per le ore 14. Escursione lungo le pendici di Cap Canaille a picco sul mare. Se avremo tempo potremo fare il sentiero completo di circa 9 km arrivando a piedi in hotel, altrimenti potremo accorciare la camminata partendo più avanti. Chi non vuol camminare proseguirà in pullman fino all'hotel con fermate in punti molto panoramici.

### Secondo giorno

Partenza in pullman dopo colazione, trasferimento fino al paese Le Baumettes, escursione lungo le Calanques in direzione ovest fino a Le Goudes dove arriverà il pullman per il rientro in hotel. Chi non partecipa all'escursione ha due possibilità: rimanere a La Ciotat per trascorrere una giornata al mare o passeggiare nei dintorni (molto bello da visitare il Parco del Mugel) oppure approfittare del pullman che dopo aver fatto scendere gli escursionisti, proseguirà per Marsiglia (con tragitto e fermate da stabilire) dove sosterrà fino alle prime ore del pomeriggio prima di recuperare gli escursionisti. Da Marsiglia a Le Goudes sono possibili fermate in punti panoramici con viste sulle isole del golfo di Marsiglia.

### Terzo giorno

Partenza in pullman dopo colazione, trasferimento fino al polo universitario di Luminy, escursione lungo le Calanques in direzione est fino a Cassis dove arriverà il pullman per il rientro in hotel. Chi non partecipa all'escursione ha due possibilità: rimanere a La Ciotat oppure approfittare del pullman che dopo aver fatto scendere gli escursionisti, proseguirà per Aix en Provence passando per caratteristici paesi (in particolare Le Tholonet punto panoramico d'eccezione sulla Provenza immortalato nei dipinti di Cezanne). Dopo pranzo il pullman ripartirà per Cassis (via autostrada) dove ci sarà tempo per brevi passeggiate in attesa degli escursionisti.

### Quarto giorno

Dopo colazione liberemo le camere, se possibile caricheremo i bagagli in pullman senza farlo muovere (per avere più tempo a disposizione per il rientro la sera) dopodiché avremo la mattinata a disposizione da organizzare in proprio. Probabilmente ci sarà la possibilità di effettuare l'escursione in barca per vedere tutte le Calanques dal mare oppure, servendoci di mezzi pubblici, effettuare brevi escursioni da definire. Dopo pranzo partenza per Firenze recuperando eventuali escursionisti.

Se non è possibile caricare i bagagli senza muovere il pullman, oppure in caso di maltempo, partenza per Firenze subito dopo la colazione, con fermate lungo il percorso se le condizioni meteo lo consentiranno.

## Notizie:

**Cassis** è un antico e caratteristico villaggio di pescatori, caratterizzato da casette color pastello che si affacciano sull'acqua e barchette che ondeggiano tranquille.

Alle sue spalle uno spettacolare promontorio roccioso sormontato da un castello (Chateaux de la Maison des Baux, oggi



diventato un lussuoso hotel) domina il centro storico e conferisce al villaggio un fascino d'altri tempi.

Cassis affonda le sue origini nella lontana preistoria. In alcune grotte ora sommerse (a Cosquer) sono state ritrovate tracce umane risalenti a 25.000 anni Avanti Cristo; altri ritrovamenti sono stati ritrovati nella zona di Port-Miou e indicano che la regione era ben conosciuta al tempo delle popolazioni Celtiche e Liguri. In epoca Romana si chiamava Carsicis Portus, nel medioevo Castrum Cassitis. Nel 1813 Cassis venne distrutto dalla flotta inglese; ricostruito in seguito sulle rovine ebbe una pianta più regolare rispetto alla maggior parte degli altri borghi medievali.

Cose da Vedere: il Vecchio Porto (la parte più bella di Cassis), Mercato, Aziende Vinicole (rinomato il Bianco di Cassis), Gita in Barca alle Calanques, spiagge: Plage de la Grand Mer (sabbia fine), Plage de l'Arène e du Corton (a Sud), Plage du Bestouan e Plage Bleu (a Ovest), fra queste due spiagge una grande zona rocciosa è frequentata da nudisti.

Al porto è schierata una serie di imbarcazioni di diverse dimensioni pronte per salpare alla volta delle **Calanques**. Alla biglietteria **potrete scegliere tra diversi tour** (prezzi trovati su Internet e non verificati):

- 3 Calanques in 45' (15 € adulti, 9 € bambini): Port Miou - Port Pin - En Vau

- 5 Calanques in 65' (18 € adulti, 12 € bambini): Port Miou - Port Pin - En Vau - L'Oule - Devenson

- 8 Calanques in 90' (21 € adulti, 15 € bambini): Port Miou - Port Pin - En Vau - L'Oule - Devenson - Sugiton – Morgiou

○ Sormiou

É la più grande di tutte le calanques ed è semplicemente meravigliosa! Qui un subacqueo di Cassis scoprì una grotta sottomarina decorata da pitture preistoriche, oggi chiusa al pubblico.

○ En-Vau

Questa insenatura è famosa per le sue acque color smeraldo e il suo essere meta degli amanti delle arrampicate. Da qui potrete ammirare panorami meravigliosi! Con le sue guglie e le sue rocce

○ Port-Pin e Port-Miou

Sono le insenature più incavate nella roccia e per questo anche le più suggestive. Arrivate fino a Cap Cable per ammirare una splendida veduta oppure a Punta Cacau.



**La Ciotat** è una stazione balneare con 6 Km di spiagge sabbiose, due Calanques maestose (Mugel e Figuerolles).

(Figuerolles →)

Terra di cultura e d'invenzione, La Ciotat ha visto nascere il cinema, grazie ai fratelli Lumière che girarono il primo film della storia del cinema: «L'entrée du train en gare de La Ciotat» nel 1895.



Numerose piazze, cappelle e porte antiche testimoniano d'un passato ricco e culturale nella vecchia città. Il museo propone un meraviglioso viaggio nella storia (Tradotto dal sito ufficiale de La Ciotat).

**Aix-en-Provence** è situata in una pianura percorsa dal fiume Arc. La città è situata su un leggero pendio volto a sud, in prossimità delle prime colline che circondano la montagna Sainte-Victoire. Il Pays d'Aix è stato abitato fin dall'età della pietra, e Aix-en-Provence ha ben 2000 anni.

**Storia**

Aix (*Aquae Sextiae*) venne fondata nel 123 a.C. dal console romano C. Sestio Calvo, da cui prende il nome. Nel 102 a.C. nelle sue vicinanze si svolse la battaglia di Aquae Sextiae, in cui i Romani, sotto la guida di Gaio Mario, sconfissero i Teutoni che, con i Cimbri, erano in procinto di varcare le Alpi per giungere in Italia. Nel IV secolo fu capitale della provincia romana di Narbonense Seconda (*Narbonensis Secunda*). Fu occupata dai Visigoti nel 477 e nel secolo successivo venne ripetutamente saccheggiata dai Franchi e dai Longobardi. Nel 731 fu occupata dai Saraceni.

Durante il Medio Evo fu la capitale della contea della Provenza e raggiunse l'apice del suo sviluppo solo dopo il XII secolo, quando, sotto i casati degli Aragonesi e degli Angioini, si trasformò in un centro artistico e culturale. Con il resto della Provenza, entrò a far parte del regno di Francia nel 1487. Nel 1501 Luigi XIII stabilì in Aix il Parlamento della Provenza, che durò fino alla rivoluzione francese nel 1789.

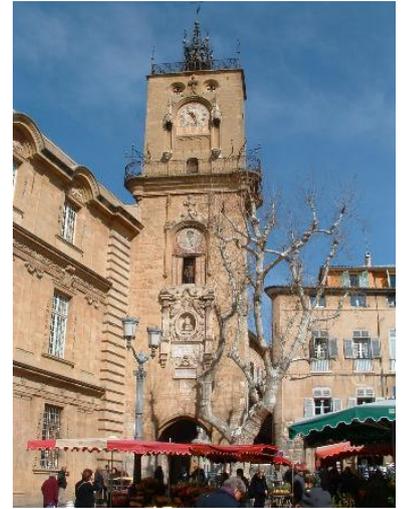
**Monumenti e luoghi caratteristici**

- La Cattedrale di Aix (XI/XIII secolo) ha una facciata che espone un ricco portale gotico.
- Il Corso *Mirabeau*, un largo viale alberato su cui si affacciano abitazioni con ricche decorazioni, è uno dei punti principali di riferimento della città,



dividendola in due parti. La città nuova si estende verso sud e ovest, mentre la città vecchia, con le sue vie irregolari e le vecchie mura che risalgono dai secoli XVI, XVII e XVIII secolo, sta al nord.

- Aix è un centro studentesco importante, essendo la sede delle facoltà di legge e di lettere dell'università di Provenza, Aix-Marsiglia. La biblioteca dell'università ospita una collezione di manoscritti berberi unica al mondo per vastità e ricchezza di materiali, lascito dello studioso francese Arsène Roux (1893-1971).
- La chiesa di Saint-Jean-de-Malte, risalente al XIII secolo, contiene alcuni dipinti importanti.
- L'*Hotel de Ville*, tuttora sede del municipio della città, è una costruzione in stile classico risalente alla metà del XVII secolo, che domina una caratteristica piazza quadrata, ancora sede di un pittoresco mercato dei fiori. Contiene alcune pregiati ornamenti in legno scolpito e vi è ospitata una grande biblioteca che include molti manoscritti importanti. A fianco del municipio e rivolta verso la piazza, c'è una torre orologio eretta nel 1505.
- Aix possiede molte belle fontane, tra le quali, quella nel Corso *Mirabeau*, è sormontata da una statua del *bon Roi René*, conte di Provenza, che regnò ad Aix nel XV secolo e che è rappresentato mentre tiene in mano un grappolo di uva Moscata che egli ha introdotto nella regione. Altre fontane importanti sono: - la Fontana dei Quattro Delfini (*Fontaine des Quatre Dauphins*) realizzata nel 1667 da Jean-Claude Rambot, - la fontana d'acqua calda costruita nel 1734, che è costantemente circondata da vapore e ricoperta da muschio a causa della temperatura di 35 °C dell'acqua, - la fontana grande, risalente al 1860, situata nella piazza *La Rotonde* al centro della città e al termine del Corso *Mirabeau*.
- Il Trianon d'Aix, o Pavillon de Vendôme, palazzina di stile rinascimentale disegnata dagli architetti Antoine Matisse e Pierre Papillon per conto di Cesare di Borbone-Vendôme, duca di Vendôme nel 1665, è circondata da un piccolo giardino alla francese. Esistono diverse sorgenti termali, notevoli per la loro temperatura e per contenere carbonati di calcio e acido carbonico. Le terme pubbliche furono costruite nel 1705 vicino al luogo delle terme romane di Sextius, di cui rimangono ancora resti.



Non si può visitare Aix-en-Provence e il Pays d'Aix senza incontrare il figlio di questo paese, Paul Cézanne.

Tra i luoghi che costellarono la sua vita e dove nacquero le sue creazioni, i più importanti sono

- **ATELIER CEZANNE**

È qui, tra gli oggetti che gli erano cari, i modelli delle sue ultime nature morte, i suoi mobili, i suoi materiali di lavoro, che sentirete con maggior intensità la presenza del pittore. Per approfondimenti [www.atelier-cezanne.com](http://www.atelier-cezanne.com)

- **PROPRIETÀ DEL JAS DE BOUFFAN**

Visite guidate alla scoperta di quello che fu questa proprietà di famiglia per Paul Cézanne: un luogo di vita, un punto di ancoraggio, il teatro delle sue prime opere e un atelier creativo. Per approfondimenti [www.cezanne-en-provence.com](http://www.cezanne-en-provence.com)

- **CAVE DI BIBEMUS**

Nel cuore del Grande Sito della montagna Sainte-Victoire, un luogo di grande maestosità pittorica, dove Cézanne gettò le basi del cubismo e creò opere di fama mondiale.



**Le Tholonet** è un piccolo villaggio situato vicino ad Aix en Provence nel "Haute Vallée de l'Arc". Dal paese c'è una magnifica vista sul Monte Saint-Victoire e la superba campagna circostante. Si possono apprezzare le pittoresche rive dell'Arc e de La Cause che attraversano il territorio e si snodano tra i vigneti e campi di fiori selvatici.

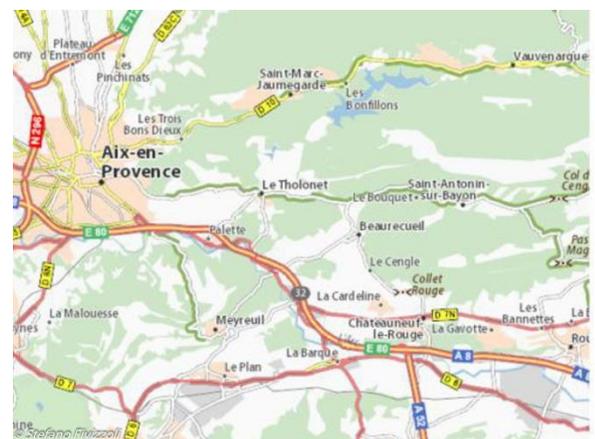
Le Tholonet è stato uno dei posti preferiti da Paul Cézanne: il suo terreno rosso, la roccia grigia ed il cielo azzurro intenso sul quale spicca il monte Sainte-Victoire, offrono una tavolozza di colori straordinari.

Da visitare è lo Château du Tholonet dipinto da Cézanne. Lasciando il castello, si passa di fronte al "Relais Cézanne", quindi alla piccola chiesa Tholonet.

All'uscita del villaggio si trova un mulino a vento, con una stele raffigurante Paul Cézanne.

Le Tholonet produce il famoso vin de La Palette, che è una piccola AOC (Appellation d'Origine Contrôlée = DOC) come superficie (solo 12 Ha), che regala uno dei migliori vini bianchi della Provenza, un rosso caloroso ed un rosé nervoso.

Il vigneto "La Palette" è stato creato nel medioevo dai Carmelitani ed è classificato AOC dal 1948.



Si ricorda che i Direttori di Escursione (che secondo la normativa C.A.I. **NON** assumono il ruolo di "accompagnatori") sono dei partecipanti a tutti gli effetti e non godono di alcun particolare beneficio; le loro decisioni, che potranno comportare anche variazioni al programma sopra descritto, sono valide e impegnative per tutti. Si evidenzia che chi si allontana dal gruppo **NON** è più coperto dall'assicurazione. I partecipanti dovranno essere adeguatamente equipaggiati e, in particolare, dovranno calzare scarponi (o scarpe da escursione) e non scarpe da ginnastica o altro. Per ragioni di sicurezza non sono ammessi i nostri amici cani, anche se la manifestazione si svolge con mezzi propri.

Il Socio destinatario di questa circolare dovrà portare a conoscenza dei partecipanti, che per suo tramite intendono iscriversi, delle caratteristiche dell'escursione e delle sue difficoltà, da affrontare autonomamente; l'adesione di ciascun partecipante comporterà piena accettazione delle regole dell'escursione e delle decisioni dei Direttori di Escursione.

Per quanto esposto la Sottosezione C.A.I., e per essa i Direttori di Escursione, declina ogni e qualsiasi responsabilità per eventuali danni a cose e persone, che potessero verificarsi durante lo svolgimento della manifestazione.

Firenze, febbraio 2016

IL CONSIGLIO DIRETTIVO

**SOTTOSEZIONE CAI CRF**

Alla Segreteria del CARICENTRO – IL CIRCOLO

**ESCURSIONE: SABATO – MARTEDI 23-26 APRILE 2016 - CALANQUES (CON ASSICURAZIONE)**

Il sottoscritto ..... Tel. fisso e cell. ....

Pensionato o non dipendente/Indirizzo privato.....

Iscrive all'escursione in oggetto le seguenti persone (indicare anche il sottoscrittore, se partecipa all'escursione)

Cognome e nome	Socio CAI	<u>Non Socio CAI – (Dati obbligatori solo per non Soci CAI)</u>
1) .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> nato il .../.../... a ..... C.F. ....
Turista	<input type="checkbox"/>	residente in ..... n..... CAP ..... città ..... Telef...../.....
2) .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> nato il .../.../... a ..... C.F. ....
Turista	<input type="checkbox"/>	residente in ..... n..... CAP ..... città ..... Telef...../.....
3) .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> nato il .../.../... a ..... C.F. ....
Turista	<input type="checkbox"/>	residente in ..... n..... CAP ..... città ..... Telef...../.....

Il sottoscritto dichiara che tutti i partecipanti sopra elencati hanno preso visione della circolare esplicativa dell'escursione, hanno preparazione e competenza adeguate ed accettano totalmente i rischi insiti nell'escursione e le condizioni che regolano la medesima.

**Il pagamento potrà avvenire:**

-Con Bonifico: € 100,00 a persona al momento dell'iscrizione che non sarà comunque rimborsata in caso di uscita confermata (allegare copia bonifico); il saldo da effettuare entro il 15 Aprile 2016 e dovrà essere inviata copia bonifico, anche a mezzo email.

-Con Assegno - al momento dell'iscrizione dovranno essere allegati due assegni: il primo per la caparra Il secondo per il saldo sarà addebitato qualche giorno prima della partenza, se non interviene una rinuncia, e da quel momento non sarà più rimborsabile.

L'uscita non si effettuerà se non si raggiungerà il n.minimo di 25 partecipanti.

Allega assegni di € ..... intestati a Cai Firenze Sottosezione  
Cassa Risparmio Firenze

Ricevuta di Bonifico a favore di Cai Firenze Sottosezione CRF/  
/Sc. Alpin. Tita Piaz – IBAN IT45 A061 6002 8000 0000 4748 C00

DATA .....

FIRMA .....