

# ***CAP BENAT***

000

Randonnée du dimanche 21 mai 2023

:

Le vendredi 5 mai 2023, par une très belle journée, nous avons effectué la reconnaissance de la randonnée que nous vous proposons le dimanche 21 mai 2023 :

## **LE CAP BÉNAT**

### **PRÉAMBULE**

**Attention** : RANDONNEE TRES DIFFICILE.

Randonnée très difficile pour les raisons que je vais vous indiquer :

- ✓ Nous avons fait 13 kilomètres en 6 heures !!! Autant dire qu'une randonnée à 2km/heure de moyenne n'est pas une randonnée de tout repos.
- ✓ Beaucoup de passages (cf photos) très très dangereux ; avec ici des éboulements, là des passages au ras de la falaise, encore là une passerelle complètement cassée et dangereuse...
- ✓ Un terrain accidenté (des montées et descentes vertigineuses) où l'on ne peut se permettre de regarder le paysage en marchant, mais seulement regarder où l'on met les pieds.

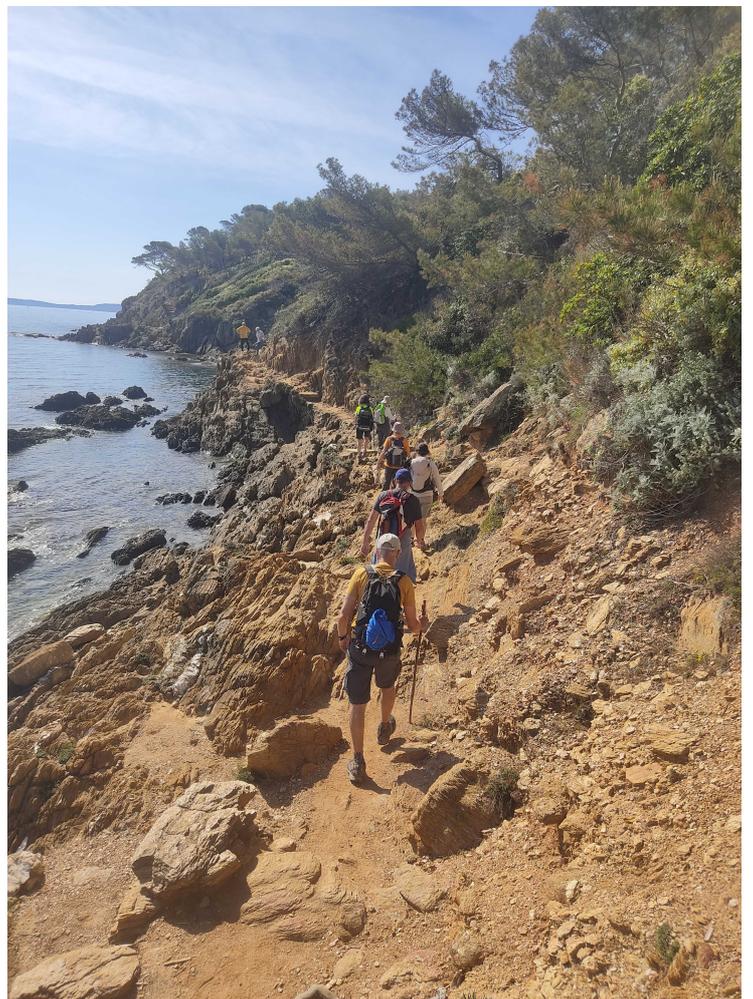
Autant vous dire que les randonneurs qui nous rejoindrons devront être en pleine forme physique, et devront marcher avec la plus grande attention.

Maintenant que je vous ai décrit le côté sombre, et que j'en ai dégoûté plus d'un, je vais vous décrire la merveilleuse randonnée du Cap Bénat

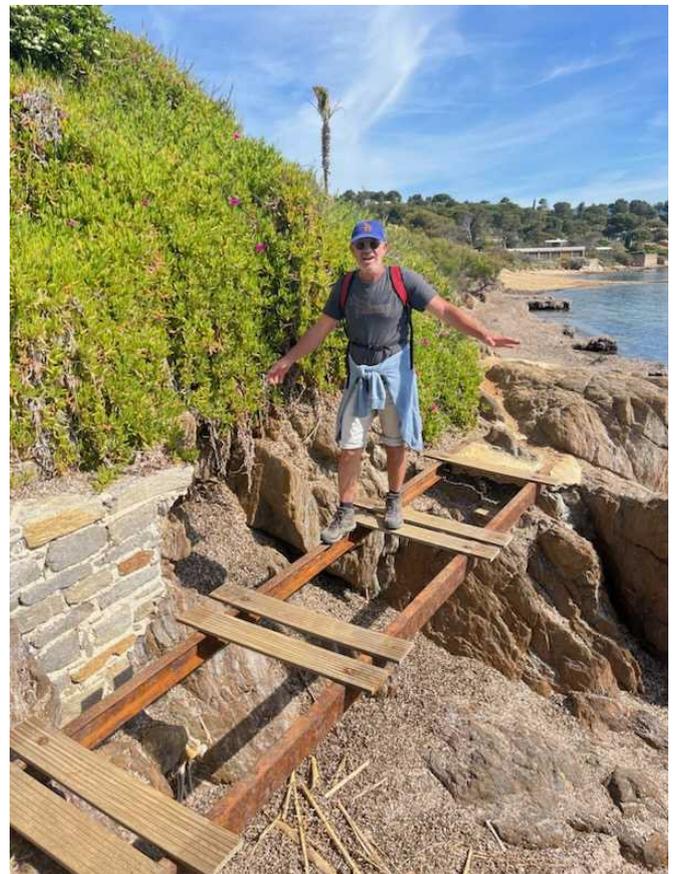
## DESCRIPTION DE LA RANDONNÉE

Après avoir laissé les voitures au parking, nous empruntons la plage de sable fin sur quelques centaines de mètres ; la plage est magnifique, la mer est calme.

Nous attaquons alors le sentier du douanier, assez escarpé avec des passages au ras de l'eau. Nous pouvons observé de magnifiques fonds sablonneux.



Pendant quelques kilomètres, nous traversons des petites plages sauvages envahies de bois flottés, et des sentiers plus ou moins bien entretenus.



Un autre chemin ? Oui, à la nage !!!

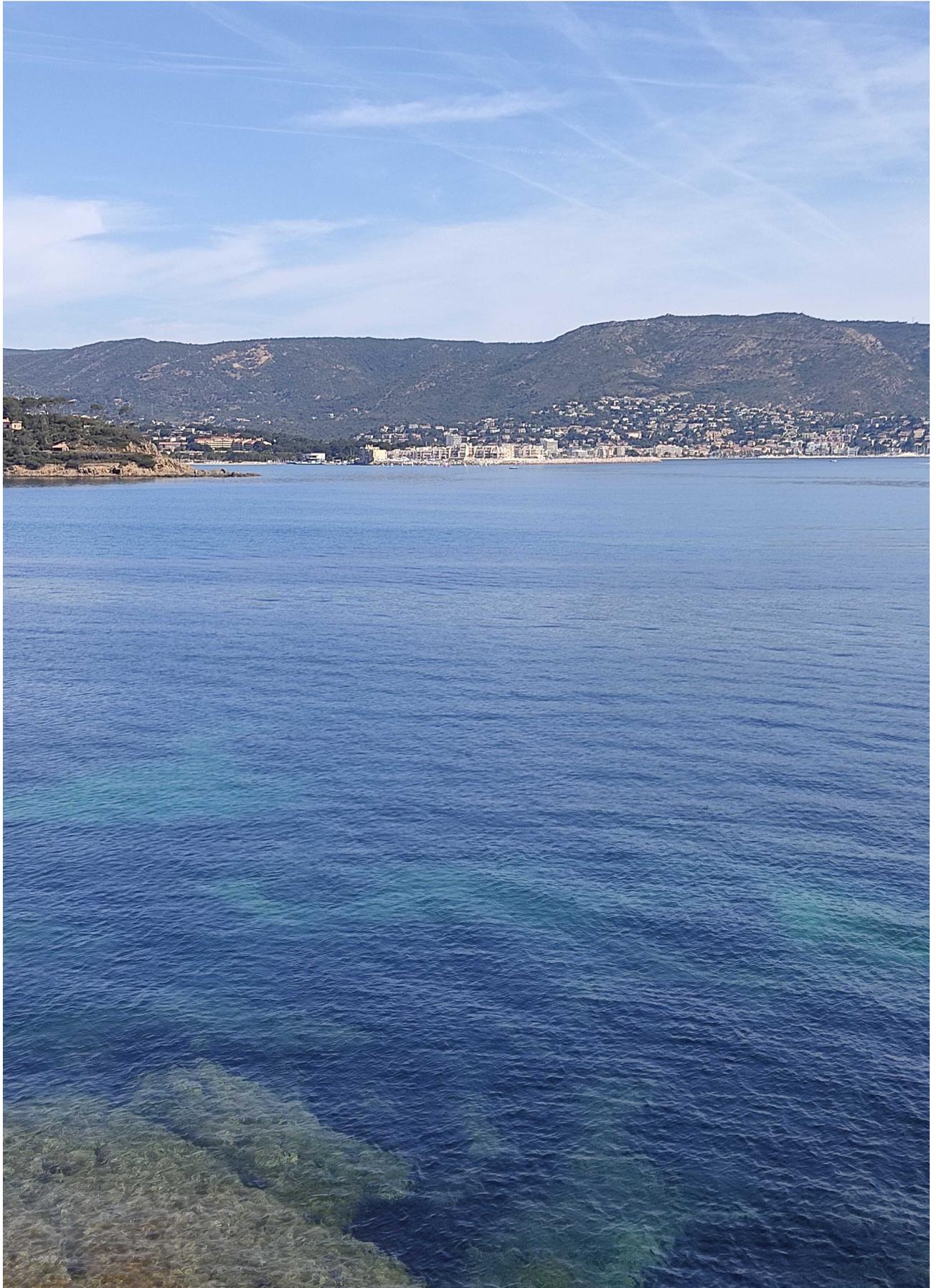
Nous arrivons alors sur le domaine du Gaou Bénat où l'on nous fait vite savoir que nous ne sommes pas les bienvenus.



Nous prenons alors le temps d'admirer de magnifiques villas et jardins.



Une dernière vue de notre point de départ (port) avant de continuer notre périple.



Nous enchaînons alors de fortes montées et grosses descentes (attention aux ferrailles qui dépassent du sol, et qui devaient tenir des marches en bois...)





Caché au fond du Trou,  
il faut monter jusqu'au  
photographe

**On souffre dans les montées**



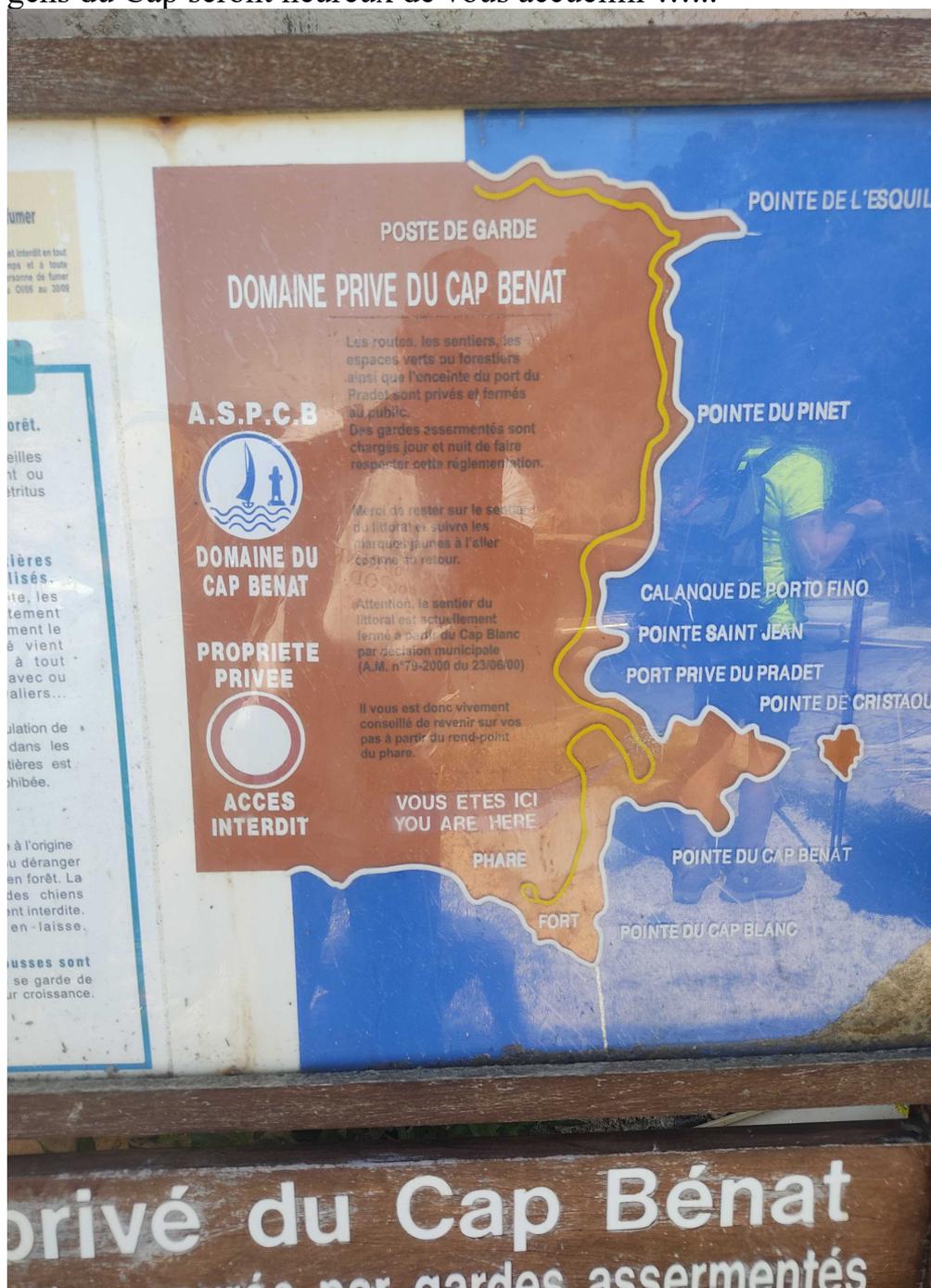
Nous arrivons alors à Porto Fino ; encore une fois, il est rappelé que le parcours est sportif, avec des passages unique escarpés, en bordure de falaises, exigeant une grande prudence.



Les corps sont fatigués et quelques arrêts seront prescrits par les organisateurs.



A l'entrée du Cap Bénat, on pense toujours à vous, et une pancarte vous rappelle à quel point, les gens du Cap seront heureux de vous accueillir !!!...



Nous voilà plein sud, sous le phare ; nous sommes fatigués et commençons à avoir faim. Nous profitons de cette halte pour admirer la mer et les îles.



Ouille ! Passage dangereux, le sentier s'est éboulé, une corde permet de monter ; nous passerons plusieurs minutes pour récupérer tout le monde.



Après 6 heures de marche, nous sommes de retour au parking, certes fatigués, mais avec des étoiles pleins les yeux tant l'endroit était beau, avec sur notre gauche la Mer Méditerranée et les Îles, et sur notre droite les villas plus belles les unes que les autres.

Si cette randonnée vous inspire.....et que vous êtes en forme.....vous pouvez nous rejoindre le dimanche 21 mai 2023 en cliquant sur ce lien.

Le rendez-vous est prévu sur le parking de La Favière à 8h30

