

Nbre	Date	Départ	Arrivée	Distance	Temps	Moyenne	Dénivellé +	Dénivellé -	Lieu Nuitées	Infos	email	Tél.
6	06.05.23	Grasse	Cipières	21.5 km	05.40 h	3.79 km/h	1006 m.	800 m.	Gîte des Lavandes Cipières (760 m)			0033 6 74 43 58 68
7	07.05.23	Cipières	Aiglun	19 km	05.40 h	3.35 km/h	1246 m.	1280 m.	Auberge de Calendal (460 m)			0033 4 93 05 82 32
8	08.05.23	Aiglun	Entrevaux	31 km	08.30 h	3.65 km/h	1801 m.	1928 m.	Camping du Brec (500 m)	Côté EST	info@camping-dubrec.com	0033 4 93 05 42 45
9	09.05.23	Entrevaux	Laval	20 km	04.40 h	4.29 km/h	1176 m.	600 m.	Gîte Le Petit Pandou (Laval) (990 m)			0033 6 16 85 68 28
10	10.05.23	Laval	Castellane	29 km	07.20 h	3.95 km/h	1044 m.	1404 m.	Camping Frédéric Mistral (720 m)			0033 4 92 83 62 27
11	11.05.23	Castellane	Rougon	18.7 km	04.25 h	4.23 km/h	770 m.	526 m.	Gîte Le mur d'abeilles Rougon (900 m)			0033 4 92 31 38 09
12	12.05.23	Rougon	La Palud-sur-Verdon	23.5 km	07.30 h	3.13 km/h	1010 m.	1038 m.	Auberge jeunesse Cosy & Family (940 m)	Bof!		0033 4 92 79 39 43
13	13.05.23	La Palud-sur-Verdon	Moustiers-Ste-Marie	18.6 km	05.00 h	3.72 km/h	820 m.	1116 m.	Mas du Loup (Moustiers 520 m)		recommande	0033 6 43 52 00 23
14	14.05.23	Moustiers-Ste-Marie	Riez	17.4 km	03.50 h	4.54 km/h	364 m.	413 m.	Hôtel les 2 Lions Riez (540 m)			0033 4 92 77 27 75
15	15.05.23	Riez	Gréoux-Les-Bains	23.5 km	05.25 h	4.34 km/h	355 m.	567 m.	Camping Tohapi Gréoux-les-Bains (330 m)			0033 4 30 05 15 19
16	16.05.23	Gréoux-Les-Bains	Manosque	15.1 km	03.25 h	4.42 km/h	316 m.	258 m.	Camping Provence Vallée (390 m)			0033 4 92 72 28 08
17	17.05.23	Manosque	Céreste	21 km	04.55 h	4.27 km/h	605 m.	611 m.	Gîte communal Céreste	Austère		0033 6 38 38 77 74
12	Etapas	Tour de Gaule	GR4	258.3 km	66.20 h	3.9 km/h	10513 m.	10541 m.	Distance moyenne/jour	21.525 km		