

## **PARCOURS DE NOVEMBRE 2018 - JEUDI DEPART BERCAIL A 8 H 30**

**Jeudi 08/11** : « **Ceyreste** » - <https://connect.garmin.com/modern/course/14300591>

Six Fours - Sanary - Bandol - Le Plan du Castellet - Bas Cadière - St Cyr - La Ciotat - Ceyreste - Le Camp - Tour du circuit du Castellet - Le Beausset - Ste Anne d'Evenos - Ollioules - **75 km / 770 m D+** (en option : Col de Garde - La Cordeille - Ollioules + 14 km)

**Jeudi 15/11** : « **Signes** » - <https://connect.garmin.com/modern/course/21307191>

Ollioules - Sanary - Bandol - Le Plan du Castellet - Le Beausset - Le Camp - Signes - Méounes - Solliès Pont - La Farlède - La Valette - Toulon - **84 km / 932 m D+**

**Ou**

« **Tour de l'Estérel** » - <https://connect.garmin.com/modern/course/21348129>

**RV 7h15 - parking du Centre Leclerc (face Auchan) côté magasin Chaussea**

Roquebrune-sur-Argens - Fréjus - St Raphaël - Agay - Anthéor - Le Trayas - Théoule-sur-Mer - Mandelieu-la-Napoule - Tanneron - Lac de St Cassien - Les Gdes Terrasses - Bagnols en Forêt - Fréjus - Roquebrune-sur-Argens - **123 km / 2059 m D+**

**Jeudi 22/11** : « **Baro Nuecho** » - <https://connect.garmin.com/modern/course/21307347>

Ollioules - A droite après pont autoroute, ancien chemin de Toulon - Zoo Bandol - Le Plan du Castellet - Le Val d'Aren - Le Beausset - Chemin de la Rêppe - Chemin de Ste Brigitte - Chemin de Baro Nuecho - Derrière circuit - Le Camp - Ste Anne du Castellet - Les Paluns - Pont Bleu - St Cyr Gare - Chemin des Baumelles - Four à Chaux - Bandol - Sanary - Six Fours - **79 km / 1022 D+**

**Jeudi 29/11** : « **Sortie restaurant à Carnoules** » - **Restaurant Chez Doudou (Tél. 04 94 28 33 15)**

<https://connect.garmin.com/modern/course/21308744>

**Aller** : Six Fours - Sanary - Bandol - Le Plan du Castellet - Le Beausset - Le Camp - Signes - Méounes - La Roquebrussanne - La Celle - Chemin du Val de camps - Camps la Source - Forcalqueiret - Besse - Carnoules - **99 km / 1087 m D+**

**Retour** : Puget - Cuers - La Valette - Toulon - **44 km / 265 m D+**

**P2** : <https://connect.garmin.com/modern/course/21308947> - Six Fours - Sanary - Bandol - Le Plan du Castellet - Le Beausset - Le Camp - Ste Anne du Castellet - Le Petit Brûlat - Le castellet Village - Coopérative La Cadière - La Cadière Village - St Cyr Gare - Four à Chaux - Bandol - Sanary - Six Fours - **75 km / 1038 m D+**

## **PARCOURS DE DEBUT DECEMBRE 2018 - JEUDI DEPART BERCAIL A 8 H 30**

**Jeudi 06/12** : « **Cuges** » - <https://connect.garmin.com/modern/course/21308423>

Ollioules - Le Beausset - Le Camp - Cuges - Grand Caunet - Ceyreste - La Ciotat - St Cyr - Four à Chaux - Bandol - Sanary - Six Fours - **89 km / 1090 m D+**