

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

Jeudi 13/12 : « La Ciotat » - <https://connect.garmin.com/modern/course/21697417>

Ollioules - Sanary - Ancien chemin de Toulon - Booling Bandol - Le Plan du Castellet - Le Beausset - Le Brûlat - Ste Anne du Castellet - Les Paluns - Pont Bleu - Gare St Cyr - Direction Ceyreste - Gare La Ciotat - La Ciotat - St Cyr - Chemin des Baumelles - Moulin de St Côme - La Cadière Village - Pont Bleu - Bas Cadière - Route du Grand Vallat - Le Beausset - Ollioules - **82 km / 803 m D+**

Ou

« Sortie Ste Maxime - Col de Vignon » - <https://connect.garmin.com/modern/course/21645125>

Bormes - Le Lavandou - Le Rayol - Cavalaire - La Croix Valmer - Ramatuelle - Ste Maxime - Le Plan de la Tour - Col de Vignon - La Garde Freinet - Cogolin - La Môle - Col du Canadel - Le Lavandou - Bormes - **131 km / 1804 m D+**

Jeudi 20/12 : « Le Camp - Ceyreste » - <https://connect.garmin.com/modern/course/17021682>

Ollioules - Sanary - Ancien chemin de Toulon - Booling Bandol - Le Beausset - Le Camp - La Bégude - Grand Caunet - Ceyreste - La Ciotat - St Cyr - Four à Chaux - Bandol - Sanary - Six Fours - **82 Km / 925 m D+**

Jeudi 27/12 : « Sortie restaurant à Six Fours - Auberge du Mont Salva »

<https://connect.garmin.com/modern/course/21407655>

Ollioules - Route de Sanary - Zoo bandol - Le Plan du Castellet - Le Beausset - Le Camp - Cuges - Les Bastides - Pas d'Ouiller - La Ciotat - Gare St Cyr - Bas de La Cadière - Chemin de l'Argile - Bandol - Sanary - Le Brusac - Mont Salva - **98 km / 1300 m D+**

PARCOURS DE DEBUT JANVIER 2019 - JEUDI DEPART BERCAIL A 8 H 30

Jeudi 03/01 : « La Seyne & environs » - <https://connect.garmin.com/modern/course/21634527>

Port de La Seyne - Corniche de Tamaris - Les Sablettes - Pin Rolland - Cimetière de St Mandrier - Les Sablettes - Six Fours - Fort de Six Fours - Route des Playes - Avenue de La Calade - Sanary - Le Brusac - Chemin de La Gardiole - Le Mai - Fabrégas - Les Sablettes - Tamaris - **58 km / 703 m D+**