

PARCOURS DE JANVIER 2019 - DEPART BERCAIL A 8 H 30

Jeudi 10/01 : « **Ceyreste - Le Camp** » - <https://connect.garmin.com/modern/course/21857392>

Ollioules - Sanary - Bandol - Le Plan du Castellet - Bas Cadière - Pont Bleu - St Cyr Centre - La Ciotat - Ceyreste - La Bégude - Le Camp - Le Beausset - Ollioules - **77 km / 794 m D+**

Jeudi 17/01 : « **Col de Garde** » - <https://connect.garmin.com/modern/course/21857273>

Ollioules - Var Marin - La Cagnarde - L'Escaillon - Le Jonquet - Col de Garde - Le Beausset - Le Petit Brûlat - Le Grand Vallat - Pont Bleu Tout droit - Le Liouquet - La Ciotat - Bord de Mer - St Cyr - La Madrague - Four à Chaux - Bandol - Sanary - Six Fours - **83 km / 1089 m D+**

Jeudi 24/01 : « **Signes - Méounes** » - <https://connect.garmin.com/modern/course/21857136>

Ollioules - Le Beausset - Le Camp - Signes - Méounes - Belgentier - Solliès Pont - La Farlède - Bar des Chênes - **84 km / 790 m D+**

Jeudi 31/01 : « **Cuers - Pierrefeu** » - <https://connect.garmin.com/modern/course/21851038>

Toulon - La Rode - Cap Brun - Le Pradet - La Moutonne - La Crau - Les Martins - Les Maravals - Avant Solliès Pont, à droite, Les Laugiers / Les Fourches - Cuers - Pierrefeu - Sauvebonne - La Crau - Prison La Farlède - La Bigue - Corniche du Faron - Le Jonquet - **82 km / 623 m D+**

PARCOURS DE DEBUT FEVRIER 2019 - DEPART BERCAIL A 8 H 30

Jeudi 07/02 : « **Le Camp** » - <https://connect.garmin.com/modern/course/21857512>

Ollioules - Le Beausset - Le Camp - Le Grand Brûlat - Les Paluns - Pont Bleu - St Cyr Centre - Moulin St Côte - La Cadière Village - Pont Bleu - Bas Cadière - Le Plan du Castellet - Bandol - Sanary - Le Bruscat - Six Fours - **76 km / 831 m D+**