

## **PARCOURS DE MARS 2019 - DIMANCHE DEPART PORT A 8 H**

### **Dimanche 10/03 : « Caguo Ven »**

**P1** : <https://connect.garmin.com/modern/course/22705938> - Toulon - ▲ Corniche Mourillon - Le Pradet - Carqueiranne - Port Pothuau - La Londe - Château Léoube - ▲ Pas de la Griotte - Bormes - ▲ Caguo Ven - ▲ Col de Babaou - Pierrefeu - Cuers - ▲ Bar des Chênes - **123 km / 1225 m D+**

**P2** : <https://connect.garmin.com/modern/course/22732788>

Toulon - ▲ Corniche Mourillon - Le Pradet - Carqueiranne - Port Pothuau - La Londe - Château Léoube - ▲ Pas de la Griotte - Bormes - La Londe - Hyères - Chemin Long - La Bigue - ▲ Bar des Chênes - **101 km**

**P3** : Toulon - ▲ Corniche Mourillon - Le Pradet - Carqueiranne - ▲ Col du Serre - La Moutonne - La Crau - La Farlède - La Valette - Toulon - **56 km**

### **Dimanche 17/03 : Rando Route à Cuers « La Primavera 100 km » - Tarif : 3 € licenciés FFCT**

CC Cuers - Accueil 7 h à 10 h - Gymnase Paul Rocofort - 18 avenue J. Moulin -

**Parcours : (Openrunner 8379793)** Cuers - ▲ Ste Philomène - Rocbaron - Forcalqueiret - Camps la Source - Brignoles - Le Val - Vins sur Caramy - Cabasse (Ravito sortie Cabasse) - Le Luc - Les Mayons - Gonfaron - Pignans - Les Vidaux - Route de l'aérodrome - Cuers - **100 km / 1063 m D+**

**P1** : **Départ à 5 h 40 du Port avec éclairages et tenues fluo conformes - RDV avec P2 à 7 h 00** à Cuers - A/R de la Seyne **165 km / 1351 m D+** - <https://connect.garmin.com/modern/course/17507008>

**P2** : **RDV avec P1 à 7 h 00** à Cuers. **Départ des « 100 km » à 7 h 15** - (Openrunner 8287458)

**P3** : Sortie club - Départ à 8h00 du Port.

Toulon – Le Mourillon – ▲ Cap Brun – Le Pradet – La Moutonne – La Crau – La Farlède – La Valette – Toulon - **48 km**

### **Dimanche 24/03 : Sortie club « Souvenir Alain GASSIER » - <https://connect.garmin.com/modern/course/17465328>**

**P1** : Toulon - La Valette - Solliès Pont - Cuers - Puget Ville - ☑ Cairn Alain Gassier - ▲ Rocbaron - Garéoult - Méounes - ▲ Signes - Le Camp - Grand Brulat - Les Paluns - Bandol - Six-Fours - **110 km / 1021 D+**

**P2** : Toulon - La Valette - Solliès Pont - Cuers - Puget Ville - ☑ Cairn Alain Gassier - ▲ Rocbaron - Garéoult - Méounes - Belgentier - Solliès Pont - La Farlède - La Valette - Toulon - **96 km**

**P3** : Ollioules - Le Beausset - ▲ Le Camp - Grand Brulat - Ste Anne du Castellet - Les Paluns - Bas Cadière - Bandol - Six Fours - **58 km**

### **Dimanche 31/03 : Sortie club « La Roquebrussanne -**

**Garéoult »**<https://connect.garmin.com/modern/course/22728986>

**P1** : Ollioules - Le Beausset - ▲ Le Camp - Tour du Circuit - Signes - Méounes - La Roquebrussanne - Garéoult - Rocbaron - Puget - Carnoules - Les Vidaux - Pierrefeu - La Crau - La Farlède - Bar des Chênes - **122 km / 1020 m D+**

**P2** : Ollioules - Le Beausset - Le Camp - Tour du Circuit - Signes - Méounes - Garéoult - Rocbaron - Cuers - Solliès Pont - La Farlède - Bar des Chênes - **101 km**

**P3** : Ollioules - Le Beausset - Le Camp - Tour du Circuit - Signes - Méounes - Garéoult - Rocbaron - Cuers - Solliès Pont - La Farlède - Bar des Chênes - **61 km**