

## **PARCOURS D'AVRIL 2019 - DIMANCHE DEPART PORT A 7 H 30**

**Dimanche 07/04** : Randonnée route « La Philou » à Toulon (Bazeilles) – Départ du Port St Louis. **2 € FCT.**

Parcours identiques aux autres années

**P1** : « La Philou 107 kms » <https://connect.garmin.com/modern/course/23135564>

■ Le Mourillon Port St Louis - Le Pradet – Carqueiranne – Port Pothuau – Mauvanne - La Londe - Bormes - ▲ Caguo Ven - Col de Gratteloup - ▲ Col du Babaou PR - Pierrefeu - Sauvebonne - La Crau - La Moutonne - Le Pradet - ■ Toulon Bazeilles - **122 km / 1149 m D+ au départ de La Seyne**

**P2** : « La Philou 82 km » **97 km A/R La Seyne**

■ Le Mourillon Port St Louis - Le Pradet – Carqueiranne – Port-Pothuau – Mauvanne - La Londe – Pas du cerf - ▲ Col du Gambet PR - Pierrefeu - Sauvebonne - La Crau - La Moutonne - Le Pradet - ■ Toulon Bazeilles

**P3** : **Sortie club**

Toulon - Le Pradet - Carqueiranne - ▲ Col du Serre - La Moutonne (à D direction la Crau) - à Gauche, rond point des fleurs – Chemin de Terrinas - Vieux chemin d'Hyères - La Garde centre - ▲ Le Thouar - La Valette - Toulon - **51 km**

**Dimanche 14/04** : Rando route « Mer et Vignes » à Bandol - Stade Defferrari - **Tarif : 4 € licenciés FFCT.**

**P1** : **Parcours 94 km (Openrunner 6183313)** - Bandol - Le Plan du Castellet - Le Petit Brûlat - Le Beausset - Montée du Camp - A droite, derrière Circuit - Au rond Point, Ravitaillement - Signes - Méounes - Vallée de Montrieux - Le Camp - Ste Anne du Castellet - Les Paluns - Pont Bleu - St Cyr - Route de La Madrague - Moulin St Côme - Route de l'Argile - Le Plan du Castellet - Bandol - **1 276 m D+**

**P2** : **Parcours 62 km (Openrunner 6183073)** - Bandol - Le Plan du Castellet - Le Petit Brûlat - Le Beausset - Montée du Camp - A droite, derrière Circuit - Au rond Point, Ravitaillement - Le Camp - Ste Anne du Castellet - Les Paluns - Pont Bleu - St Cyr - Route de La Madrague - Moulin St Côme - Route de l'Argile - Le Plan du Castellet - Bandol - **847 m D+**

**P3** : **Parcours 34 km (Openrunner 6183073)** - Bandol - Le Plan - Rte de l'Argile - Moulin St Côme - Rte de la Madrague - Gare St Cyr - Route de La Cadière - Pont Bleu - Bas Cadière - Le Plan du Castellet - Bandol - **425 m D+**

**Dimanche 21/04** : **Sortie club « Méounes - Signes »** <https://connect.garmin.com/modern/course/edit/23144849>

**P1** : Toulon - La Valette - Solliès Pont - Méounes - La Roquebrussanne - Route de Néoules - Méounes - Signes - Le Camp - Le Grand Caunet - Ceyreste - St Cyr Gare - Bas Cadière - Le Plan du Castellet - Bandol - Sanary - **122 km**

**P2** : Toulon - La Valette - Solliès Pont - Méounes - La Roquebrussanne - Route de Néoules - Méounes - Signes - Le Camp - Le Beausset - Ollioules - **100 km**

**P3** : Toulon - Le Jonquet - chemin des Routes - Col de Garde - St Anne d'Evenos - Le Beausset - Bandol - Sanary - Six Fours - **45 km**

**Dimanche 28/04** : **Sortie club « Besse -Carnoules »** <https://connect.garmin.com/modern/course/23146097>

**P1** : Ollioules - Le Beausset - Le Camp - Tour du Circuit - Méounes - Garéoult - Besse s/Issole - Carnoules - Les Vidaux - Pierrefeu centre - La Crau - La Moutonne - Le Pradet - Le Mourillon - Toulon - **121 km**

**P2** : Ollioules - Le Beausset - Le Camp - Tour du Circuit - Méounes - Garéoult - Rocbaron - Cuers - Solliès Pont - La Farlède - Bar des Chênes - **97 km**

**P3** : Ollioules - Le Beausset - Le Camp - Le Gd Brûlat - Le Petit Brûlat - Bas Cadière - St Anne du Castellet - Bandol - Sanary - Six Fours - **59 km**

## **PARCOURS DE DEBUT MAI 2019 - DIMANCHE DEPART PORT A 7 H**

**Mercredi 01/05** : « Concentration du Muguet » à Riboux ■ (ASCM Toulon Cyclo) - **FFCT 2 €**

<https://connect.garmin.com/modern/course/17562828>

**P1** : Toulon - La Valette - Solliès - Belgentier - Vallée de Montrieux - ▲ Signes - Le Camp - Ok Corral - ■ Riboux ▲ - Cuges les Pins - ▲ Col de l'Ange - ▲ Grand Caunet - La Bégude - Ste Anne du Castellet - Les Paluns - Bas Cadière - Le Plan du Castellet - Bandol - Sanary - Six Fours - **122 km / 1309 m D+**

**P2** : Toulon - La Valette - Solliès Pont - Belgentier - Vallée de Montrieux - ▲ Signes - Le Camp - Ok Corral - ■ Riboux ▲ - Le Camp - Le Beausset - Ste Anne d'Evenos - Ollioules - **97 km**

**P3** : Ollioules - Ste Anne d'Evenos - Le Beausset - ▲ Le Camp - Ok Corral - ■ Riboux ▲ - Le Camp - Le Beausset - Ste Anne d'Evenos - Ollioules - **70 km**

**Ou**

Ollioules - Ste Anne d'Evenos - Le Beausset - Le Camp - Grand Brûlat - Petit Brûlat - Bas Cadière - Bandol - Sanary - Six Fours - **57 km**