

PARCOURS D'AVRIL 2019 - **JEUDI DEPART BERCAIL A 8 H**

Jeudi 11/04 : Rando route « La Farlédoise » à La Farlède - Place de la Mairie - **3 € FFCT** - Accueil de 7h30 à 8h30 - Place de la Mairie - VC Farlédois - MARQUAIS Yannick (04 94 35 78 53) marquais.yannick@neuf.fr - www.veloclub-farledois.com

Aller- Retour La Seyne + 40 km - Départ du Bercaïl à 7h00 - Départ de La Farlède à 8h

P1 : (Openrunner 8342669) - La Farlède - Solliès Pont - Plateau du Siou Blanc - Signes - Méounes - La Roquebrussanne (Ravito) - Mazaugues - La Celle - Camps la Source - Forcalqueiret - Rocbaron - Cuers - Solliès Pont - La Farlède - **110 km / 1459 m D+**

P2 : (Openrunner 8342815) - La Farlède - Solliès Pont - Plateau du Siou Blanc - Signes - Méounes - La Roquebrussanne (Ravito) - Garéoult - Rocbaron - Cuers - Solliès Pont - La Farlède - **83 km / 1119 m D+**

Jeudi 18/04 :

P1 : « Cogolin » <https://connect.garmin.com/modern/course/17645408>

Toulon - La Rode - Cap Brun - Le Pradet - Port Pothuau - La Londe - Pas de la Griotte - Bormes - Le Lavandou - Cavalière - Col du Canadel - Descente vers La Môle - Cogolin - Capelude - Col de Taillude - Collobrières - Pierrefeu - Sauvebonne - La Crau - La Farlède - Bar des Chênes - 163 km

P2 : Toulon - La Rode - Cap Brun - Le Pradet - Port Pothuau - La Londe - Les Borrels - Sauvebonne - Les Martins - Les Maravals - Les Daix - La Farlède - Bar des Chênes - 85 km

Jeudi 25/04 : « « 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 MAI 2019 - **JEUDI DEPART BERCAIL A 8 H**

Jeudi 02/05 :

P1 : « Pas du Cerf » <https://connect.garmin.com/modern/course/20193712> - Toulon - Corniche du Mourillon - Le Pradet - Carqueiranne - Port Pothuau - La Londe - Pas du Cerf - Pierrefeu - La Crau - La Farlède - Bar des Chênes - 95 km

P2 : Toulon - Corniche du Mourillon - Le Pradet - Carqueiranne - Port Pothuau - La Londe - Les Borrels - Les martins - La Crau - La Farlède - Bar des Chênes - 75 km