

PARCOURS DE MAI 2019 - DIMANCHE DEPART PORT A 7 H

Dimanche 05/05 : Sortie club « Mont Faron »

P1 : Six Fours - Sanary - Bandol - Le Plan du Castellet - ▲ Le Beausset - Ollioules - Montée La Royale - L'Escaillon - Le Jonquet - Fort Rouge - ▲ Montée du Faron - Corniche - La Valette - La Bigue - La Farlède - La Crau - La Moutonne - Le Pradet - Corniche du Mourillon - Toulon - **97 km**

P2 : Six Fours - Sanary - Bandol - Le Plan du Castellet - ▲ Le Beausset - Ollioules - Montée La Royale - L'Escaillon - Le Jonquet - Fort Rouge - ▲ Montée du Faron - Claret - Le Jonquet - 4 Chemins des Routes - La Cordeille - Ollioules - Sanary - Six Fours - **76 km**

P3 : Six Fours - Sanary - Bandol - Le Plan du Castellet - ▲ Le Beausset - Ste Anne d'Evenos - ▲ Le Broussan - Le Jonquet - **50 km**

Mercredi 08/05 Sortie club « Aubagne »

P1 : Six Fours - Sanary - Bandol - ▲ Four à Chaux - St Cyr - la Ciotat - ▲ Pas de Belle Fille - Cassis - ▲ Carnoux - Aubagne - ▲ Col de l'Ange - Cuges - ▲ Le Camp - Tour du circuit - Le Beausset - Ste Anne d'Evenos - ▲ Le Broussan - ▲ Col de Garde - Le Jonquet - **115 km**

P2 : Six Fours - Sanary - Bandol - ▲ Four à Chaux - St Cyr - la Ciotat - ▲ Pas de Belle Fille - Cassis - ▲ Carnoux - Aubagne - ▲ Col de l'Ange - Cuges - ▲ Le Camp - Le Beausset - Ste Anne d'Evenos - Ollioules - **95 km**

P3 : Six Fours - Sanary - Bandol - Le Plan du castellet - Bas Cadière - Pont Bleu - Les Paluns - Le Petit Brûlat - ▲ Le Beausset - Ollioules - **55 km**

Dimanche 12/05 : Sanary Cyclo Sport - Accueil à partir de 7h30 - Stade de la Guicharde

P1 : Brevet Fédéral 150 km à Sanary - 6 € FFCT - 175 km / 2115 m D+ au départ de La Seyne -

<https://connect.garmin.com/modern/course/23151642>

■ Sanary - Ollioules - Le Beausset - Le Camp - Cuges - Gémenos - Col de l'Espigoulier - Plan d'Aups - Mazaugues - La Celle - Val de Camps - Camps la Source - Forcalqueiret - Garéoult - Méounes - Signes - Le Camp - Le Brûlat - Chemin du Grand Vallat - Le Plan du Castellet - Bandol - Route du Zoo -

P2 : Randonnée de la Sainte Baume - 100 km - 4 € FFCT

Dimanche 19/05 : : Rando route « Ronde des Maures » La Garde - ☑ Complexe sportif Guy Moquet 2 - 3 € FFCT

P1 : Départ à 7h30 maxi - Cuers - ▲ Ste Philomène - Rocbaron - Forcalqueiret - Besse - Flassans - Gonfaron - Les M'ayons - ▲ Col de Vignon - La Garde Freinet - Grimaud - ▲ Capelude - ▲ Col de Taillude - Collobrières - Pierrefeu - Sauvebonne - La Crau - **150 km / D+ 1440 m (Openrunner 1662577)**

P2 : Cuers - ▲ Ste Philomène - Rocbaron - Forcalqueiret - Besse - Flassans - Gonfaron - Pignans - Les Vidaux - Pierrefeu - Sauvebonne - La Crau - **100 km / D+ 770 m (Openrunner 4761260)**

P3 : Cuers - ▲ Ste Philomène - Rocbaron - Forcalqueiret - Besse - Carnoules - Les Vidaux - Pierrefeu - Sauvebonne - La Crau - **80 km / D+ 350 m**

P4 : Sortie club (départ du port) - Toulon - Le Pradet - Carqueiranne - ▲ col du Serre - La Moutonne (à droite) - à gauche rond-point des fleurs - Chemin de Terrinas - Vieux chemin d'Hyères - La Garde - La Valette - Toulon. **51 km**

Dimanche 26/05 : Concentration de l'USC LA CRAU « Souvenir Edith André René » (Openrunner 7330942)

P1 : Toulon - La Valette - La Crau - ■ Scierie Autran Vallée de Sauvebonne - Pierrefeu - Collobrières - ▲ Vaudrèches - Notre Dame des Anges - Pignans - Les Vidaux - Pierrefeu - Route de l'Aérodrome - Cuers - Solliès-Pont - La Valette - Bar des Chênes - **120 km - D+ 1424 m**

P2 : Toulon - La Valette - La Crau - ■ Scierie Autran Vallée de Sauvebonne - Les Borrels - Pas du Cerf - Pierrefeu - Route de l'aérodrome - Cuers - Solliès-Pont - La Valette - Bar des Chênes - **88 km**

P3 : Toulon - La Valette - La Crau - La Moutonne - Le Pradet - Cap Brun - Toulon - **48 km**

JeuDi 30/05 : Sortie club « Mont Caume »

P1 : Six Fours - Sanary - Bandol - Le Plan du Castellet - ▲ Le Beausset - Ollioules - Montée La Royale - L'escaillon - Le Jonquet - ▲ Col de Garde - ▲ Mont Caume - Le Broussan - Ste Anne d'Evenos - Ollioules - **88 km**

P2 : Six Fours - Sanary - Bandol - Le Plan du Castellet - ▲ Le Beausset - Ollioules - Montée La Royale - L'escaillon - Le Jonquet - ▲ Col de Garde - Le Broussan - Ste Anne d'Evenos - ▲ Val d'Arenc - Le Plan du Castellet - Bandol - Sanary - Le Brus - Six Fours - **81 km**

P3 : Six Fours - Sanary - Bandol - Le Plan du Castellet - Bas Cadière - Les Paluns - Ste Anne du Castellet - Le Petit Brûlat - Vallée du Silence - Le Beausset - Ollioules - **53 km**

PARCOURS DE DEBUT JUIN 2019 - DIMANCHE DEPART PORT A 7 H

Dimanche 02/06 : Sortie club « Mont Coudon »

P1 : Ollioules - Le Beausset - ▲ Le Camp - Tour du Circuit - Signes - Méounes - Solliès Pont - La Farlède - La Bigue - ▲ Bar des Chênes - ▲ Mont Coudon - Le Jonquet - **95 km**

P2 : Ollioules - Le Beausset - ▲ Le Camp - Tour du Circuit - Signes - Méounes - Solliès Pont - La Farlède - La Bigue - ▲ Bar des Chênes - Le Jonquet - **79 km**

P3 : Toulon - Corniche du Mourillon - Le Pradet - La Moutonne - La Crau - La Farlède - ▲ Bar des Chênes - ▲ Barrage du Revest - Le Jonquet - **51 km**