

PARCOURS DE SEPTEMBRE 2019 - DIMANCHE DEPART PORT A 7 H 30

Dimanche 08/09 : « Concentration La Cadiérienne » - 📍 Place Jean Jaurès - La Cadière - ASCM Toulon Cyclo - <https://connect.garmin.com/modern/course/20389691>

P1 : Six Fours - Sanary - Bandol - Le Plan du Castellet - Coopérative - 📍 La Cadière Village - St Cyr - La Ciotat - ▲ Pas de Belle Fille - Cassis - Roquefort La Bédoule - Les Bastides - ▲ Grand Caunet - Ceyreste - La Ciotat - St Cyr - Bas Cadière - Rd point Coopérative - Le Beausset - Ollioules - **109 km / 1205 m D+**

P2 : Six Fours - Sanary - Bandol - Le Plan du Castellet - Coopérative - 📍 La Cadière Village - Le Petit Brûlat - Les Paluns - St Cyr - ▲ Four à Chaux - Bandol - Sanary - Le Brusuc - ▲ Le Mai - Les Sablettes - Corniche de Tamaris - **80 km**

P3 : Six Fours - Sanary - Bandol - Le Plan du Castellet - Coopérative - 📍 La Cadière Village - St Cyr - ▲ Four à Chaux - Bandol - Sanary - Le Brusuc - Six Fours - Les Sablettes - Corniche de Tamaris - **55 km**

Dimanche 15/09 : « Concentration Néoules » 📍 Bastide de Chateauloin - Néoules - ACCR

P1 : Ollioules - Le Beausset - ▲ Le Camp - Signes - Méounes - La Roquebrussanne - 📍 Néoules - Rocbaron - ▲ Col du Gros Clapier - Puget - Cuers - Solliès Pont - La Farlède - ▲ Bar des Chênes - **112 km**

P2 : Ollioules - Le Beausset - ▲ Le Camp - Signes - Méounes - La Roquebrussanne - 📍 Néoules - Méounes - Solliès Pont - La Farlède - Toulon - **90 km**

P3 : Ollioules - Le Beausset - ▲ Le Camp - Le Grand Brûlat - Les Paluns - Le Plan du Castellet - Bandol - Sanary - Six Fours - **67 km**

Dimanche 22/09 : Sortie club « TAMARIS POUR TOUS » - <https://connect.garmin.com/modern/course/27638806>

P1 : Rivière couverte - Le Jonquet - Col de Garde - Ste Anne d'Evenos - Val d'Arens - Le Plan du Castellet - Pont Bleu tout droit - Le Liouquet - A droite, Gare de La Ciotat, direction Ceyreste - La Ciotat - St Cyr Gare - Chemin du Sauvet - Pont Bleu - Le Plan du Castellet - Bandol - Sanary - Six Fours - Le Brusuc - Notre Dame du Mai - Les Sablettes - Embarcadère Tamaris - **101 km / 1829 m D+**

P2 : Rivière couverte - Le Jonquet - Col de Garde - Ste Anne d'Evenos - Val d'Arens - Le Plan du Castellet - Pont Bleu tout droit - Le Liouquet - St Cyr Gare - Chemin du Sauvet - Pont Bleu - Le Plan du Castellet - Bandol - Sanary - Six Fours - Le Brusuc - Notre Dame du Mai - Les Sablettes - Embarcadère Tamaris - **90 km**

P3 : Rivière couverte - Le Jonquet - Col de Garde - Ste Anne d'Evenos - Ollioules - Sanary - Six Fours - Le Brusuc - Notre Dame du Mai - Les Sablettes - Embarcadère Tamaris - **56 km**

Dimanche 29/09 : Sortie club « Pas du Cerf »

P1 : Toulon - Le Mourillon - Le Pradet- Carqueiranne - Port Pothuau - La Londe (par ancienne route de Hyères) - ▲ Pas du Cerf - Pierrefeu - Puget - Cuers - Solliès Pont - La Farlède - ▲ Bar des Chênes - **103 km**

P2 : Toulon - Le Mourillon - Le Pradet- Carqueiranne - Port Pothuau - La Londe (par ancienne route de Hyères) - Les Borrels - Sauvebonne - Les Martins - La Crau - Prison La Farlède - Toulon - **77 km**

P3 : Toulon - Le Mourillon - Le Pradet- Carqueiranne - Col de Serre - La Crau - La Farlède - Toulon - **52 km**

PARCOURS DE DEBUT OCTOBRE 2019 - DIMANCHE DEPART PORT A 8 H

Dimanche 06/10 : « Concentration de St Elme en souvenir des amis cyclos » 📍 Départ Maison de la Mer

<https://connect.garmin.com/modern/course/20203557>

P1 : Maison de la Mer à St Elme - Le Jonquet - ▲ Bar des Chênes - La Valette - La Farlède - Solliès Pont Centre - Les Maravals - Les Martins - Sauvebonne - Les Borrels - La Londe - Port Pothuau - Carqueiranne - ▲ Bau Rouge - Le Pradet - Cap Brun - Toulon - **102 km / 719 m D+**

P2 : Maison de la Mer à St Elme - Le Jonquet - ▲ Bar des Chênes - La Valette - La Farlède - Solliès Pont Centre - Les Maravals - Les Martins - Sauvebonne - Port Pothuau - Carqueiranne - ▲ Bau Rouge - Le Pradet - Cap Brun - Toulon - **80 km**

P3 : Maison de la Mer à St Elme - Toulon - Le Pradet - Carqueiranne - ▲ Bau Rouge - Le Pradet - Cap Brun - Toulon - **45 km**