

PARCOURS DE SEPTEMBRE 2019 - JEUDI DEPART BERCAIL A 8 H

Jeudi 05/09 :

P1 : Toulon - La Valette - La Farlède - Solliès Pont - Méounes - La Roquebrussanne - Garéoult - Besse - Carnoules - Les Vidaux - Pierrefeu - Col du Gambet - La Londe - Mauvanne - Port Pothuau - La capte - Giens Village - Route du Sel - Carqueiranne - Le Pradet - Cap Brun - Toulon - **153 km**

P2 : Toulon - La Valette - La Farlède - Solliès Pont - Méounes - La Roquebrussanne - Garéoult - Rocbaron - Cuers - Solliès Pont - La Farlède - La Valette - Toulon - **100 km**

Jeudi 12/09 :

Toulon - La Valette - Solliès Pont - Cuers - Puget Ville - Col du Gros Clapier - Rocbaron - Méounes - Solliès Pont - La Farlède - Bar des Chênes - **96 km**

Jeudi 19/09 : Sortie restaurant « O'WINE » au Camp (Route du Castellet au Camp) -

<https://connect.garmin.com/modern/course/16334148>

Aller : Toulon - La Valette - Solliès Pont - Cuers - Puget - Carnoules - Besse - Ste Anastasie - Forcalqueiret - Camps La Source - La Celle - La Roquebrussanne - Méounes - Signes - Le Camp - **109 km / 970 m D+**

Retour : Le Camp - Grand Brûlat - Les Paluns - Bandol - Sanary - Six Fours - **32 km / 94 m D+**

Jeudi 26/09 :

P1 : Toulon - La Valette - La Farlède - Solliès Pont - Cuers - Montée Ste Philomène - Rocbaron - Garéoult - Méounes - Signes - Le Camp - Le Grand Brûlat - Le Petit Brûlat - Le Beausset - Ollioules - **105 km**

P2 : Toulon - La Valette - La Farlède - Solliès Pont - Cuers - Montée Ste Philomène - Rocbaron - Garéoult - Méounes - Solliès Pont - La Farlède - La Valette - Toulon - **85 km**

PARCOURS DE DEBUT OCTOBRE 2019 - JEUDI DEPART BERCAIL A 8 H

Jeudi 03/10 : « Les Borrels » - <https://connect.garmin.com/modern/course/20391134>

Le Jonquet - Bar des Chênes - Le Revest - La Bigue - Moulin du Partégal - La Farlède - Les Daix - Les Maravals - Les Martins - Sauvebonne - Les Borrels - La Londe - Mauvanne - Port Pothuau - Carqueiranne - Le Pradet - Cap Brun - Toulon - **91 km / 717 m D+**