

## **PARCOURS DE NOVEMBRE 2019 - JEUDI DEPART BERCAIL A 8 H 30**

### **Jeudi 07/11 :**

**P1** : Toulon - Corniche du Mourillon - Le Pradet - Carqueiranne - Port Pothuau - La Londe - Les Borrels - Vallée de Sauvebonne - Pierrefeu - Puget - Cuers - Solliès Pont - La Farlède - Bar des Chênes - **109 km**

**P2** : Toulon - Corniche du Mourillon - Le Pradet - Carqueiranne - Port Pothuau - La Londe - Les Borrels - Sauvebonne - Les Martins - La Crau - Prison La Farlède - La Valette - Toulon - **83 km**

### **Jeudi 14/11 :**

**P1** : Rivière couverte - Le Jonquet - Bar des Chênes - La Bigue - La Farlède - Solliès Pont - Méounes - Garéoult - La Roquebrussane - Méounes - Signes - Le Camp - Le Beausset - Ollioules - **105 km**

**P2** : Rivière couverte - Le Jonquet - Bar des Chênes - La Bigue - Solliès Pont - Méounes - Signes - Le Camp - Le Beausset Ollioules - **83 km**

### **Jeudi 21/11 :**

**P1** : Six Fours - Bandol - Le Plan du Castellet - St Cyr - La Ciotat - Pas de Belle Fille - Pas d'Ouiller - Roquefort la Bédoule - Cuges - Le Camp - Signes - Méounes - Solliès Pont - La Farlède - Bar des Chênes - **115 km**

**P2** : Six Fours - Bandol - Le Plan du Castellet - St Cyr - La Ciotat - Pas de Belle Fille - Pas d'Ouiller - Roquefort la Bédoule - Cuges - Le Camp - Le Beausset - Ollioules - **85 km**

### **Jeudi 28/11 : « Sortie restau à Portissol - Sanary » - 108 km**

**P1** : **Aller** - Ollioules - Le Camp - Cuges - Aubagne - Carnoux - Cassis - La Ciotat - St Cyr - Pont Bleu - Les Paluns - Le Petit Brûlat - Bas Cadière - Bandol - Sanary - **93 km**

**Retour** - Sanary - Le Brusca - Six Fours - **15 km**

**P2** : Ollioules - Le Camp - Cuges - Grand Caunet - La Bégude - Le Camp - Grand Brûlat - Les Paluns - Bas Cadière - Bandol - Sanary - Six Fours - **75 km**

## **PARCOURS DE DEBUT DECEMBRE 2019 - JEUDI DEPART BERCAIL A 8 H 30**

### **Jeudi 05/12 :**

**P1** : <https://connect.garmin.com/modern/course/28824546> - Ollioules - Direction Sanary - Avant pont autoroute, à droite - Zoo Bandol - Le Plan du Castellet - Val d'Aren - Ste Anne d'Evenos - Chemin de la Reppe - Chemin de Ste Brigitte - Baro Nuecho - Derrière Circuit - Le Camp - La Bégude - Grand Caunet - Les Bastides - Roquefort la Bédoule - Cassis - Pas de Belle Fille - La Ciotat - St Cyr - Four à Chaux - Bandol - Sanary - Six Fours - **108 km**

**P2** : Ollioules - Direction Sanary - Avant pont autoroute, à droite - Zoo Bandol - Le Plan du Castellet - Val d'Aren - Ste Anne d'Evenos - Chemin de la Reppe - Chemin de Ste Brigitte - Baro Nuecho - Derrière Circuit - Le Camp - Ceyreste - La Ciotat - St Cyr - Four à Chaux - Bandol - Sanary - Six Fours - **81 km**