

PARCOURS DE 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**

Jeudi 12/12 :

Ollioules - Le Beausset - Le Camp - Grand Caunet - Ceyreste - La Ciotat - St Cyr - Pont Bleu - Bas Cadière - Bandol - Sanary - Six Fours - **85 km**

Jeudi 19/12 : Sortie restaurant à Six Fours - « Auberge du Mont Salva »

<https://connect.garmin.com/modern/course/21407655>

Ollioules - Route de Sanary - Zoo bandol - Le Plan du Castellet - Le Beausset - Le Camp - Cuges - Les Bastides - Pas d'Ouiller - La Ciotat - Gare St Cyr - Bas de La Cadière - Chemin de l'Argile - Bandol - Sanary - Le Brus - Mont Salva - **98 km / 1300 m D+**

Jeudi 26/12 :

Toulon - Le Mourillon - Le Pradet - Carqueiranne - L'almanarre - Gare de La Moutonne - La Crau - Pierrefeu centre - Chemin des Vignes - Cuers - Solliès Pont - La Farlède - Bar des Chênes - **90 km**

PARCOURS DE DEBUT JANVIER 2020 - JEUDI DEPART BERCAIL A 8 H 30

Jeudi 02/01 : « La Seyne & environs » - <https://connect.garmin.com/modern/course/21634527>

Port de La Seyne - Corniche de Tamaris - Les Sablettes - Pin Rolland - Cimetière de St Mandrier - Les Sablettes - Six Fours - Fort de Six Fours - Route des Playes - Avenue de La Calade - Sanary - Le Brus - Chemin de La Gardiole - Le Mai - Fabrégas - Les Sablettes - Tamaris - **58 km / 703 m D+**

Jeudi 9/01 : « Ceyreste - Le Camp » - <https://connect.garmin.com/modern/course/21857392>

Ollioules - Sanary - Bandol - Le Plan du Castellet - Bas Cadière - Pont Bleu - St Cyr Centre - La Ciotat - Ceyreste - La Bégude - Le Camp - Le Beausset - Ollioules - **77 km / 794 m D+**