

## PARCOURS DE JANVIER 2020 - **DEPART BERCAIL A 8 H 30**

### Jeudi 16/01 : « **Les Baux rouges - Giens** » -

Toulon – Le Mourillon - Le Pradet - Les Baux Rouges – Carqueiranne - Route du Sel – Giens – Port du Niel – La Tour Fondue – Hippodrome – Hyères gare – La Moutonne - La Garde – La **77 km / 700m D+**

C:\Users\chau\Downloads\route(4).gpx

### Jeudi 23/01 : « **Col de Garde** » - <https://connect.garmin.com/modern/course/21857273>

Ollioules - Var Matin - La Cagnarde - L'Escaillon - Le Jonquet - Col de Garde - Le Beausset - Le Petit Brûlat - Le Grand Vallat - Pont Bleu Tout droit - Le Liouquet - La Ciotat - Bord de Mer - St Cyr - La Madrague - Four à Chaux - Bandol - Sanary - Six Fours - **83 km / 1089 m D+**

### Jeudi 30/01 : « **Signes - Méounes** » - <https://connect.garmin.com/modern/course/21857136>

Ollioules - Le Beausset - Le Camp - Signes - Méounes - Belgentier - Solliès Pont - La Farlède - Bar des Chênes - **84 km / 790 m D+**

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

### Jeudi 06/02 : « **Cuers - Pierrefeu** » - <https://connect.garmin.com/modern/course/21851038>

Toulon - La Rode - Cap Brun - Le Pradet - La Moutonne - La Crau - Les Martins - Les Maravals - Avant Solliès Pont, à droite, Les Laugiers / Les Fourches - Cuers - Pierrefeu - Sauvebonne - La Crau - Prison La Farlède - La Bigue - Corniche du Faron - Le Jonquet - **82 km / 623 m D+**