

PARCOURS DE MARS 2020 - DIMANCHE DEPART PORT A 8 H

Dimanche 08/03 :

P1 : « La Farled'rando »' - Accueil à partir de 7h30 - Place de la Mairie - Trois circuits : 30 km (gratuit) – 60 et 100 km (5 €) + 37 km A/R La Seyne - <https://drive.google.com/open?id=1RynojN4Ua7bXRmFT1b6lu1tmB6BAn9HW>

P2 : <https://connect.garmin.com/modern/course/22732788>

Toulon - ▲ Corniche Mourillon - Le Pradet - Carqueiranne - Port Pothuau - La Londe - Château Léoube - ▲ Pas de la Griotte - Bormes - La Londe - Hyères - Chemin Long - La Bigue - ▲ Bar des Chênes - **101 km**

Dimanche15/03 : Sortie club « Souvenir Alain GASSIER » - <https://connect.garmin.com/modern/course/17465328>

P1 : Toulon - La Valette - Solliès Pont - Cuers - Puget Ville - ☒ Cairn Alain Gassier - ▲ Rocbaron - Garéoult - Méounes - ▲ Signes - Le Camp - Grand Brulat - Les Paluns - Bandol - Six-Fours - **110 km / 1021 D+**

P2 : Toulon - La Valette - Solliès Pont - Cuers - Puget Ville - ☒ Cairn Alain Gassier - ▲ Rocbaron - Garéoult - Méounes - Belgentier - Solliès Pont - La Farlède - La Valette - Toulon - **96 km**

P3 : Ollioules - Le Beausset - ▲ Le Camp - Grand Brulat - Ste Anne du Castellet - Les Paluns - Bas Cadière - Bandol - Six Fours - **58 km**

Dimanche 22/03 : Rando Route à Cuers « La Primavera 100 km » - Tarif : 3 € licenciés FFCT

CC Cuers - Accueil 7 h à 10 h - Gymnase Paul Rocofort - 18 avenue J. Moulin -

Parcours : (Openrunner 8379793) Cuers - ▲ Ste Philomène - Rocbaron - Forcalqueiret - Camps la Source - Brignoles - Le Val - Vins sur Caramy - Cabasse (Ravito sortie Cabasse) - Le Luc - Les Mayons - Gonfaron - Pignans - Les Vidaux - Route de l'aérodrome - Cuers - **100 km / 1063 m D+**

P1 : Départ à 5 h 40 du Port avec éclairages et tenues fluo conformes - RDV avec P2 à 7 h 00 à Cuers - A/R de la Seyne **165 km / 1351 m D+ - <https://connect.garmin.com/modern/course/17507008>**

P2 : RDV avec P1 à 7 h 00 à Cuers. Départ des « 100 km » à 7 h 15 - (Openrunner 8287458)

P3 : Sortie club - Départ à 8h00 du Port - Toulon – Le Mourillon – ▲ Cap Brun – Le Pradet – La Moutonne – La Crau – La Farlède – La Valette – Toulon - **48 km**

Dimanche 29/03 : Sortie club « La Roquebrussanne - Garéoult »

<https://connect.garmin.com/modern/course/22728986>

P1 : Ollioules - Le Beausset - ▲ Le Camp - Tour du Circuit - Signes - Méounes - La Roquebrussanne - Garéoult - Rocbaron - Puget - Carnoules - Les Vidaux - Pierrefeu - La Crau - La Farlède - Bar des Chênes - **122 km / 1020 m D+**

P2 : Ollioules - Le Beausset - Le Camp - Tour du Circuit - Signes - Méounes - Garéoult - Rocbaron - Cuers - Solliès Pont - La Farlède - Bar des Chênes - **101 km**

P3 : Ollioules - Le Beausset - Le Camp - Tour du Circuit – St Anne du Castelet – Les Paluns – Bas de la Cadière – Bandol – Sanary – Six fours **61 km**

PARCOURS DE DEBUT AVRIL 2020 - DIMANCHE DEPART PORT A 7 H 30

Dimanche 05/04 : Randonnée route « La Philou » à Toulon (Bazeilles) – 2 €.

Parcours identiques aux autres années

P1 : « La Philou 107 kms » <https://connect.garmin.com/modern/course/23135564>

☒ Le Mourillon Port St Louis - Le Pradet – Carqueiranne – Port Pothuau – Mauvanne - La Londe - Bormes - ▲ Caguo Ven - Col de Gratteloup - ▲ Col du Babaou PR - Pierrefeu - Sauvebonne - La Crau - La Moutonne - Le Pradet - ☒ Toulon Bazeilles - **122 km / 1149 m D+ au départ de La Seyne**

P2 : « La Philou 82 km » **97 km A/R La Seyne**

☒ Le Mourillon Port St Louis - Le Pradet – Carqueiranne – Port-Pothuau – Mauvanne - La Londe – Pas du cerf - ▲ Col du Gambet PR - Pierrefeu - Sauvebonne - La Crau - La Moutonne - Le Pradet - ☒ Toulon Bazeilles

P3 : Sortie club

Toulon - Le Pradet - Carqueiranne - ▲ Col du Serre - La Moutonne (à D direction la Crau) - à Gauche, rond point des fleurs – Chemin de Terrinas - Vieux chemin d'Hyères - La Garde centre - ▲ Le Thouar - La Valette - Toulon - **51 km**