

## JUILLET 2017

### DEPARTS ROUTE MANEGE "LE LUTIN"



**Groupe A : Dimanche, férié, mardi, jeudi : 7h30**

**Groupe Féminines - Gentlemen : Dimanche, férié, mardi, jeudi : 7h30**

#### **DIMANCHE 2 JUILLET 88km - Déniv : 800m**

Sanary, Le Brusca, Notre Dame du Mai, les Sablettes, Corniche de Tamaris, la Seyne, Corniche du Mourillon, Le Pradet, Carqueiranne, col de Serre, Hyères (Hôpital), La Crau, La Farlède, la Valette, L'Arthémise, Sanary. (E-013 F)

**FLASSANS - Rando La St BERNARD. 60, 88, 110Km. Ouverture 7h00**

#### **MARDI 4 JUILLET 83km - Déniv : 970m**

Sanary, Le Plan, Vallée du silence, le Beausset, le Camp, Cuges, Col De L'Ange, le Grand Caunet, Ceyreste, la Ciotat, St Cyr, les Vignes, Tour des Paluns, le plan, Sanary. (O-002 D)

#### **JEUDI 6 JUILLET 118km - Déniv : 1095m**

Sanary, Ollioules, le Beausset, Signes, Méounes, Garéoult, St Anastasie, Besse sur Issole, Carnoules, Puget-Ville, Pierrefeu, Vallée de Sauvebonne, La Crau, La Farlède, L'Arthémise, Sanary. (E-011 I)  
(Eventuellement Départ 7h00)

#### **DIMANCHE 9 JUILLET 95km - Déniv : 1065m**

Sanary, L'Arthémise, la Valette, la Farlède, Solliès-Pont, Cuers, Pierrefeu par les Vignes, Puget-Ville, D12 vers Rocharon, au sommet à gauche D40 vers Cuers, Solliès-Pont, La Farlède, la Valette, L'Arthémise, Sanary. (Par La Garde La Piste 99 Km) (E-010 B)

**SERRE CHEVALIER CYCLO LUC ALPHAN**

#### **MARDI 11 JUILLET 83km - Déniv : 1050m**

Sanary, Ollioules, les gorges, le Beausset, le Camp, Riboux, le Camp, tour du circuit, le Beausset, le Castellet, le Brulat, Tour des Paluns, le Plan, Sanary. (O-016 D)

#### **JEUDI 13 JUILLET**

Sanary, Ollioules, les Gorges, Le Beausset, Signes, Méounes, La Roquebrussanne, Mauzaugues, D95 Direction Brignoles, D5 Méounes, Vallée du Gapeau, L'Arthémise, Sanary. 113Km D+1200m  
(Méounes, Signes, Le Camp, Le Grand Brulat, Le Brulat, Le Plan, Sanary. (111Km D+1300m) (O.E-005) (Eventuellement Départ 7h00)

#### **VENDREDI 14 JUILLET 90km**

Sanary, Toulon, Corniche Du Mourillon, le Pradet, Carqueiranne, Rond Point de l'Almanarre, Costebelle, la Gare d'Hyères, Hôpital la Bayore, La Crau, Les Martins, Solliès-Pont, La Farlède, la Valette, L'Arthémise, 4 chemins des Routes, Ollioules, Sanary. (E-009 H)

#### **DIMANCHE 16 JUILLET 126km - Déniv : 1000m**

Sanary, Ollioules, rivière couverte, L'Arthémise, la Farlède, Solliès-Pont, Cuers, Pierrefeu, Col du Babaou, Col de Gratteloup, à droite vers La Londe, Pont de la 1er DFL, Hyères par la BAN, La Moutonne, Le Pradet, La Piste Cyclable, Toulon Sanary. (LS.E-002 C)  
(Eventuellement Départ 7h00)

#### **DIMANCHE 16 JUILLET**

##### **ETAPE DU TOUR**

#### **MARDI 18 JUILLET 87km - Déniv : 1090m**

Sanary, le Plan, La Cadière, Ch.St Marc, Ch.de la Claré, St Cyr, La Ciotat, Belle-Fille, Pas d'Ouillier, la Bédoule, le Grand Caunet, tour du Circuit, Le Beausset, Ollioules, Sanary. (O-082 D)

#### **JEUDI 20 JUILLET 86km - Déniv : 1100m**

Sanary, Ollioules, Le Beausset, Le Camp, Grand Caunet, Roquefort la Bédoule, Cassis, Belle Fille, La Ciotat, St Cyr, Bandol par le Four à Chaux, Sanary (O-109)

#### **Sortie longue - Départ Pierrefeu - 07h30**

Les Videaux, Pignans, Gonfaron, D 233, Circuit du Luc, Le Canet des Maures, D 558, la Plaine des Maures, la Garde-Freinet, Col Du Vignon, D 74, Plan de la Tour, D 44 Col De Gratteloup, D 25, St Maxime, Grimaud, Col de Taillude, Collobrières, Pierrefeu. 129 Km D+1370m

#### **DIMANCHE 23 JUILLET 94km - Déniv : 700m**

La Valette. Concentration Ste Christine  
Rue G. Péri Devant la Boulangerie.

Sanary, Rivière couverte, L'Arthémise, la Valette (concentration), la Farlède, La Crau, Sauvebonne, La Londe, Pas du Cerf, Les Borrels, Pont de la 1ère DFL, Hyères par l'Espace 3000, gare d'Hyères, la Moutonne, le Pradet, Corniche du Mourillon, Toulon, Sanary. (E-003 G)

#### **MARDI 25 JUILLET 99km - Déniv : 1350m**

Sanary, Le Plan, St Cyr, La Ciotat, Belle Fille, Cassis, Col de la Gineste, Rond Point de Luminy, Retour, la Gineste, Belle Fille, La Ciotat, Sanary. (O-026 B)

#### **JEUDI 27 JUILLET 74km - Déniv : 790m**

Sanary, Le Plan, Tour des Paluns, Le Brulat, La Vallée du silence, Le Beausset, Carrefour du Camp, Le Grand Brulat, Les Paluns, La Cadière, Ch de St Come, Le Four à Chaux, Bandol Sanary. (O-107 G)

#### **DIMANCHE 30 JUILLET 109km - Déniv : 650m**

Sanary, Toulon, Piste, le Pradet, La Moutonne, Hyères, Pont De La 1ère DFL, la Londe, Le Lavandou, Pas de La Griotte, Brégançon, la Londe, Pont de la 1ère DFL, Espace 3000, Hyères Gare, La Moutonne, le Pradet, Corniche du Mourillon, Sanary. (E-014 G)



**10% de remise sur vos achats chez VELO 83**  
363 route de La Seyne - 83190 Ollioules - 09 51 75 98 52  
Email : [velo83@ymail.com](mailto:velo83@ymail.com)

