



Les Potins du Randonneur *le trimestriel*

N° 128 novembre - décembre 2016



Sommaire

- ✓ Actualités
- ✓ Le 500^{ème} col de Marcelle
- ✓ Séjour Corse
- ✓ Séjour Italie
- ✓ Sortie journée à la Gineste
- ✓ Les dernières sorties de nos jeunes Vététistes
- ✓ Le programme cyclo
- ✓ Le programme activité pédestre



ACTUALITES

ASSEMBLEE GENERALE DE L'ASSOCIATION

La 45^{ème} assemblée générale de l'UCPL s'est tenue le 3 novembre 2016. A cette occasion 1/3 du comité de direction a été renouvelé et de nouveaux membres font leur entrée.

Le comité de direction s'est réuni le 8 novembre et a élu le nouveau président de l'UCPL : **Hubert LAROSE**.

La presse locale a relaté ces deux événements.

Bassin hyérois

LA LONDE-LES-MAURES

L'Union cycliste et pédestre londaise rajeunie



Francis Coulomb (au centre), a animé l'assemblée générale en compagnie des élus. (Photo C. M.)

En l'absence du président Alain Néni, pour des raisons de santé, c'est le vice-président Francis Coulomb qui a dirigé jeudi dans la salle Yann-Piat, en présence d'une copieuse assistance et des représentants de la municipalité, la 45^e assemblée générale de l'Union cycliste et pédestre londaise. Un club fort de 189 membres dont 65 féminines.

Dans un compte rendu moral complet, le vice-président a donné le détail des nombreuses activités et organisations de l'association durant la saison avec, en point d'orgue, la traditionnelle 18^e édition de la Maurin des Maures qui a rassemblé quelque 905 coureurs sur l'espace nature de la Brûlade.

Une manifestation incontournable pour le club et l'image de la ville, tout

comme la 15^e randonnée des Crêtes varoises et le raid Wal-luf-La Londe, qui resteront parmi les grands moments de la saison.

L'autre sujet de satisfaction viendra des vététistes et de leur école de cyclisme performante, chaque samedi avec de nombreuses participations aux compétitions. Le rapport financier détaillé par la trésorière qui a dévoilé un solde positif de 2127€, confirme la bonne santé de l'association et l'élection de jeunes membres à l'occasion du renouvellement du tiers sortant a donné du baume au cœur aux anciens.

Mardi soir, le comité directeur rajeuni se réunira au siège du club afin de procéder à l'élection d'un nouveau président!

C. M.

CYCLISME - LA LONDE

Hubert Larose, nouveau président actif de l'UCPL



Le nouveau président, Hubert Larose (au centre en rose), entouré des membres du comité directeur de l'UCPL. (Photo C. M.)

Suite de l'assemblée générale du 3 novembre, le comité directeur de l'Union cycliste et pédestre londaise s'est réuni mardi soir au siège du club pour élire son nouveau président. C'est sans surprise qu'Hubert Larose a été porté à sa tête.

Une première réaction...

Résident londais, je me sens très bien au club et dans une ville qui met à notre disposition les moyens nécessaires dans un cadre magnifique pour pratiquer notre sport et qui avait un désir de changement d'organisation. Je veux le mener à bien en favorisant l'arrivée de jeunes membres pour un fonctionnement plus participatif et des finances saines. Cet été, les marcheurs ont décidé de prendre leur indépendance dans un autre club et je leur souhaite chance et réussite. Suite à ces départs, nous allons nous recentrer sur nos deux

activités, le VTT et le vélo de route, en continuant de proposer trois sorties par semaine pour pratiquer le vélo avec plaisir.

Cette année sera la 45^e année du club?

Le 45^e anniversaire de l'association sera fêté le 18 décembre par une concentration de vélos au port de Miramar et un repas des adhérents le soir.

Quels projets pour 2017?

La 19^e Maurin des Maures le 9 avril, des séjours à Pâques en Provence, à Aubusson, dans le Jura pour les jeunes et des projets dont une journée dédiée pour la promotion du vélo à La Londe.

Et les jeunes ?

Les samedis après-midi, l'école de VTT qui fonctionne pour les jeunes Londais est encadrée par des animateurs diplômés et dévoués.

C. M.

Renseignements : ucplalonde@orange.fr - 06.98.75.91.2

UNION CYCLISTE et PEDESTRE LONDAISE

COMITE DE DIRECTION 2017

NOM, Prénom	Adresse	Téléphone - courriel
LAROSE Hubert Président	240 av. Gal de Gaulle bat C 83250 LA LONDE	06 98 75 91 25 larose.hubert@gmail.com
HERPIN René Secrétaire général	30 place Dumont d'Urville 83250 LA LONDE	04 94 66 68 09 rene.herpin@gadz.org
BARTHELEMY Bernard Secrétaire adjoint	965 bd Louis Bernard 83250 LA LONDE	06 95 59 96 27 bernard.barthelemy98@sfr.fr
PERRIN Bernadette Trésorière générale	115 rue Louis Bosc 83250 LA LONDE	04 94 01 25 56 bgfp83@sfr.fr
DINEE Raymonde Trésorière adjointe	240 av. Gal de Gaulle bat C 83250 LA LONDE	06 62 63 98 79 raymonde.dinee@gmail.com
BOYER Yves	1095 chemin du Puits de la Commune 83250 LA LONDE	06 08 99 97 71 y.boyer4@wanadoo.fr
COUDE Pascal	172 rue Eole 83250 LA LONDE	06 23 21 68 11 coude.pascal@yahoo.fr
COULOMB Francis	211 av de Lattre de Tassigny 83250 LA LONDE	06 72 49 87 96 coulomb.francis@orange.fr
GILABERT André	43 Place Gabriel Faure 83250 LA LONDE	04 94 66 56 83 gilabert.andre@neuf.fr
MARTIN Jean François	32 rue des Tilleuls 83250 LA LONDE	04 94 33 86 75 martin.lebruni@sfr.fr
RINAUDO Joël	72 rue des Tourterelles 83250 LA LONDE	04 94 05 25 58 joel.rinaudo@sfr.fr
ROCHER Claude	70 rue de l'Etoile 83250 LA LONDE	06 22 68 25 51 rocherlalonde@free.fr
WOLFF Bernard	352 rue des Arbousiers 83250 LA LONDE	06 08 43 16 62 ber.wolff@wanadoo.fr
WOLFF Julien	352 rue des Arbousiers 83250 LA LONDE	06 71 12 67 86 Julien_wolff@hotmail.com

Réunion du Comité directeur le 1^{er} mardi de chaque mois

SOIREE des CHAMPIONS

Cette année la traditionnelle fête des champions aura lieu le jeudi 1er décembre salle Yan PIAT à 18h. Le comité directeur du club a décidé de mettre à l'honneur pour cette soirée les filles qui ont fait Walluf-La Londe à vélo ainsi que le voyage La Londe-Strasbourg. Venez nombreux pour les applaudir.

TELETHON 2016

L'UCPL va participer au téléthon le samedi 3 décembre 2016 :

- Sortie cyclo le matin : 5 parcours seront proposés (25, 40, 55, 68 et 89 km).
Départ 8h30 au rendez-vous habituel place de l'ancien marché.
- Sortie des VTT adultes le matin départ 8h30 place de l'ancien marché
Au retour, rendez-vous des cyclos et VTTistes place de la mairie à 12h15 où un apéro sera servi.
Chacun est prié de s'habiller aux couleurs du club pour la photo souvenir.
- Sortie de l'école VTT l'après midi : départ de la place de l'ancien marché – heure habituelle.
Au retour un goûter sera servi place de la mairie vers 16h30.

Participation financière au profit du téléthon: **5 €** pour les adultes et **2 €** pour les jeunes.

45^{ème} ANNIVERSAIRE DE L'UCPL

Le dimanche 18 décembre pour fêter cet événement, le club vous invite à un moment de convivialité.

A 19h, salle de la comtesse à La Londe, nous nous retrouverons autour d'une table avec au menu:

Apéritif (offert par le club)
Daube provençale avec pâtes
Fromage
Dessert
Boissons comprises

Venez avec vos couverts: fourchette, couteau, assiette et verre en cristal si vous le souhaitez, sinon, c'est gobelet en plastic...

Tarif: adultes 15 €

moins de 18 ans 10 €

Merci de vous inscrire auprès d'un membre **du comité directeur avant le 10 décembre** avec le bulletin de participation accompagné du règlement.

Au cours de cette soirée, une présentation du site « **ucplalonde** » sera faite ainsi qu'une démonstration d'utilisation pour les personnes intéressées.

La location de la salle est pris en charge par le club (soit 350 €).

Le comité directeur est très heureux de vous accueillir pour cette soirée.

Mon 500^{ème} col !

Les sportifs sont des habitués des nombres: les distances parcourues, mais aussi les vitesses, (pas chez les cyclotouristes!), les altitudes, donc les cols!

Pour faire partie de la glorieuse “confrérie” des cents cols il faut avoir atteint, à la force des mollets, une centaine de cols répertoriés, dont 5 à plus de 2000 mètres, une bonne façon de mettre à jour les connaissances en géographie, les talents des photographes, et les souvenirs pour les années où les capacités sportives s’atténuent!

Pour varier les collections, on peut aussi rechercher les cols franchis qui nous font revivre des étapes mémorables par les paysages, les difficultés, les rencontres aux sommets!

Faire le point... Bien sûr, Je ne m’alignerai pas auprès des chasseurs de cols les plus fanatiques... un ami proche atteint les 2000 ... et d’autres qui vont les chercher en Amérique !

J’en suis à mon 6^{ème} vélo ! Mon premier vélo est celui que mon père avait réussi difficilement à me monter, à la fin de la guerre... Vers 1970, afin de faire en famille les châteaux de la Loire avec les sacoches, j’ai eu un Michenon, vélociste connu à Nancy (c’est mon vélo de plage actuel), puis vint l’époque des vélos performants, un Vitus noir en alu, un cadre acier 5 dixièmes élaboré par Jacques Buset, constructeur très connu à Lyon, puis mon Cannondale bleu, avec lequel j’ai fait 98000 kilomètres, et enfin, l’actuel, mon Scott.

Depuis 1977, avec qui vous savez, nous répertorions toutes nos sorties. Nous venons de terminer le 2^{ème} carnet, et commencerons le 3^{ème} en janvier 2017... Ce sera le dernier, promis juré !

Cols : Inscrite au club des 100 cols sous le n° 4117 depuis plus de vingt ans, j’en suis à 18 cols de + de 2000 mètres d’altitude dont le légendaire Passo dello Stelvio (Stilfer Joch) à 2757 mètres, le plus haut col des Alpes italiennes. (photo).



-Mon col le plus original, c’est le Puerto del Suspiro del Moro à 860 mètres, en Andalousie, au sud de Grenade.

Le **Soupir du Maure**, point de passage principal entre [Grenade](#) et la côte méditerranéenne. En 1492, au moment de la chute de Grenade, son ultime souverain arabe, rejeté vers l’Afrique, jetait un dernier regard sur la ville qu’il quittait, distante de quelques kilomètres mais tombée entre les mains des armées de la reine d’Espagne Isabelle la Catholique.

-et mon 500^{ème} col, c’est le **Col de la Serre 371 m**, en Ardèche (référence 07-9 du catalogue Chauvot 1981), col difficile, que nous venons de faire lors de notre récent séjour là-bas.

Citons quelques cols et sommets

-le point (presque) culminant de l’Espagne, dans la sierra Nevada, 60km de montée depuis Grenade jusqu’au Pico Veleta (3398 m) en passant le Collado de las Sabinas (2180 m).

-Le Ventoux avec le col des Tempêtes (les 3 versants, 5 montées au total, dont une à tandem par Malaucène).

En espérant que ce modeste texte vous incite à programmer de beaux projets, je vous souhaite de belles pédalées!



Marcelle

SEJOUR CORSE DU 17 au 24 septembre 2016

Samedi 17 septembre : Ajaccio - Bonifacio

Debout à 6 h du matin, le petit déjeuner est pris dans le bateau. Au débarquement, la pluie nous attend. Les bagages chargés dans les véhicules de l'organisation, nous partons à vélo un peu avant 8h. Le tour de la magnifique baie d'Ajaccio effectué, nous attaquons une montée de 15 km dans une forêt de châtaignier. Averses et ciel couvert: on bâche et on débâche.

Lors de la longue descente vers le golf de Valinco, à Olmeto, surprise, un bouchon de 2,5 km au feu ralenti notre allure. 15 Km après Propriano, pique nique au bord de la route, nous n'avons pas de rosé au menu ! En guise de sieste, la montée vers Sartène où à la sortie de la ville une rampe 15% sur 150 m nous casse les jambes. En nous approchant de Bonifacio, une bonne Piètra ainsi qu'un Perrier local nous font du bien au rocher de Rocapine. Arrivée à Bonifacio à 15h45, après la pression, douche, briefing à 19h, repas

pris au port, nous nous couchons satisfaits de notre première journée.



130 km 2200m de dénivelé

Dimanche 18 septembre : Bonifacio - Zicavo

Départ à 7h45 pour les uns et 8h1/2 pour les bons... Pour nous, les premiers, après 3 km, une grosse averse de 10 mn nous met en condition. Nous bâchons et partons en direction de Porto Vecchio. Pendant 40 km une belle petite route nous mène au pied de la montée de l'Ospédale. Coté météo, c'est alternance de nuages menaçants et soleil. 13 km de montée dont la dernière partie a été faite sous une pluie battante. A l'accueil du midi le ravito est avalé très rapidement car il n'y a pas d'abri. La reprise a été particulièrement difficile car la pluie n'a pas cessée et il fait froid. 20 km plus loin, à Zonza, chocolat chaud, café ou thé nous ont un peu réchauffés. Steve a beaucoup apprécié une bonne part de fondant au chocolat. Pendant la montée du col de la Vaccia avec cette mauvaise météo, la route est recouverte parfois de branches, de terre, de cailloux. Nous, les derniers, avons eu droit à un orage. Jusqu'à l'arrivée, en plus de ces désagréments les nombreux troupeaux de vaches, cochons, et de chèvres nous ont contraints à une grande attention. Après le col, les 15 km de descente jusque Zicavo ont été très difficiles. C'est frigorifié que nous sommes arrivés à l'hébergement très bien tenu par les femmes d'une famille corse. Le repas typique est excellent. Nous allons faire une bonne nuit car il fera meilleur demain. Pour cette étape, le nez dans le guidon, les paysages n'ont pas été appréciés à leur juste valeur.

120km et 2500 m de dénivelé

Lundi 19 septembre : Zicavo – Corte

Avant de partir, un entretien des vélos s'est imposé. La montée de 23 km vers le col de Verde serpente au milieu des châtaigneraies des porcheries locales et de nouveau des troupeaux de vaches. Photos et quelques barres pour le réconfort au col, et nous entamons la descente bien agréable de 16 km au milieu du maquis. La météo est idéale. La montée du col de Sorba est plus virile. C'est très motivés que nous arrivons au sommet, car après la descente dangereuse le casse croûte nous attend. Nous prenons celui-ci au bord de la nationale qui relie Bastia à Ajaccio, sur un parking d'où le panorama est super. Et c'est reparti, descente, montée d'un autre col. Une variante permet d'éviter le dernier col avant l'arrivée: c'est le choix que fait notre groupe. Steve a savouré un bon bain dans un bassin du torrent. Tranquillement, nous sommes arrivés à

100km et 1750m ou 2200 m de dénivelé.

Mardi 20 septembre : Corte – Sisco

A l'aube de la 4^{ème} étape, les jambes semblent être moins raides.

3/4h sépare toujours le départ des 2 groupes. Après une légère montée de 7 km, nous arrivons sur la nationale Bastia –Ajaccio, une descente nous attend sur 22 km. Au fond de la vallée, fini les 35 de moyenne: 25 km de montée avec au début quelques rampes de 12 à 14%. Au fur et à mesure de la montée, nous traversons les paysages typiques avec des villages perchés à flanc de colline. Le col de Bigorno arrive enfin. Belle descente au milieu des forêts et nous retrouvons le reste de la troupe à Murato sur la place à proximité de la belle église romane de San Michele pour le midi. Le repas à peine englouti, la descente de 8 km nous permet de commencer la digestion avant l'ascension du col de Teghime. La montée traverse de vastes étendues de campagne dévastées par l'incendie récent. Avant Bastia, nous bifurquons à gauche pour contourner la ville par le haut et rejoindre la route du Cap Corse. A chaque virage de belles vues sur les ports de Bastia, la grande bleue et les îles d'Elbe et de

118km et 1800 m de dénivelé

Corte vers 16h15. L'autre groupe ayant respecté le circuit, a un peu souffert lors de la dernière montée. Après l'installation à l'hôtel, visite de la ville, quelques bars sympatiques, nous nous retrouvons pour le repas.



Monte Cristo. Comme d'habitude les 4 lanternes rouges * sont arrivées à 16h15 pour savourer une bonne Pietra au bar de la belle résidence de vacances et avant de se détendre dans la piscine. Le soir, le repas est pantagruélique: soupe de poisson, beignets de , cannellonis, sorbet au citron et le petit canard.



*Les 4 lanternes rouges: Danièle, Raymonde, Sylvie et moi.

Mercredi 21 septembre : Sisco – Saint Florent

Suite au petit déjeuner très copieux, à 8h, tous ensemble, nous partons pour le tour du mythique Cap corse. La route côté est, taillée en corniche court au niveau du rivage, longe de jolies petites marines pour arriver à la plus connue Maccinaggio. Là, nous partons à gauche et entamons la première difficulté du jour le col de Serra Bocca montée de 11 km. A Ersa 4 costauds ont fait la variante jusqu'au petit port de Barcaggio, localité la plus au nord de l'île (16 km de plus). Les 12 km de descente nous amènent au niveau de la mer coté ouest. Ensuite la côte abrupte domine le rivage surplombée par les crêtes et les tours génoises. Le parcours suit une petite route au dessus de la nationale qui fait le tour du cap. Le ravito nous attend 12 km avant Nonza. Là, une pression nous dope pour la fin de l'étape. Après avoir passé commande de muscat à

100km et 1500m de dénivelé

Jeudi 22 septembre : Saint Florent – Algajola

Pour le départ, c'est une longue montée vers Oletta d'où nous pouvons admirer le golfe de Saint Florent. La route prévue étant barrée, nous redescendons vers St Florent coté sud pour prendre la direction du désert des Agriattes qui n'est pas très aride cette année. Après 40 km, nous traversons la Balagne très verdoyante. Une belle descente de 20 km et nous longeons le bord de mer. 8km avant l'Ile Rousse, nous bifurquons à gauche direction Belgodère. Le pique nique nous attend en début de la montée. Les villages en promontoire nous offrent des vues panoramiques sur la baie de l'Ile Rousse. Une variante vers San Antonino se présente à nous au moment de la descente assez abrupte; personne ne s'y est aventuré, car le fléchage à ce niveau est assez douteux voir absent pour les cyclos un peu distraits. Nous sommes hébergés dans un centre

130km et 1570m de dénivelé.

Patrimonio, nous rejoignons l'hébergement à Saint Florent. Pendant la journée la météo a été parfois menaçante avec quelques gouttes pour certains (les plus rapides). Juste après notre installation à l'hôtel un orage assez violent s'est abattu sur le bourg.



de vacances équipé d'une belle piscine, bien appréciée. Les chambres sont très spacieuses. Au repas le soir, le sosie de l'idole préféré de Véro nous a servi tout en détaillant son palmarès et ses tournées futures.



Vendredi 23 septembre : Algojola – Porto

Départ 8h par la côte. Avant Lumio, le parcours part à gauche pour une montée de 16 km, suivie d'une descente de 24 km. La route serpente à 200 m d'altitude autour du golfe de Calvi sur lequel de très belles vues s'offrent à nous. De nombreux villages sont traversés au milieu de la haute Balagne. Un effort très important nous attend pour la montée du col de Boco di Marsolini (300 m de dénivelé pour 3,5 km de montée) et nous changeons de vallée: oliviers, élevage de vaches et de moutons. Encore une montée de 15 km et nous voici au col de Palmarella. C'est là que nous attend un des plus beaux paysages du séjour: le golfe de Girolata et la réserve de Scandola. La descente sur Porto est magique. Vers 17h pendant que les uns se reposent, d'autres au bar, le reste de

106 km et 1550 m de dénivelé

la troupe est allé faire une très belle balade en bateau dans les calanches de Piana: falaises rouges, dauphins et coucher de soleil sont au rendez-vous.



Samedi 24 septembre : Porto – Ajaccio

Dès la sortie de Porto, la route monte vers Piana. A chaque km le paysage change et sous un autre angle pendant 8 km nous admirons le golf de Porto, Girolata et la réserve de Scandola. Un peu avant Piana, nous sommes éblouis par le paysage: la route rose chemine au milieu d'un amas imposant de roches aux formes déchiquetées. Une longue descente nous mène à Cargèse, nous longeons la mer sur 20 km: beaux petits ports, plages et criques rocheuses...on en oublie les km. Véro, Lulu et Michel profitent d'un bain de mer avant de nous retrouver dans un bar quelques km plus loin. Dernière montée avant Ajaccio où nous attend le casse croûte de midi. En effet le parcours a été raccourci en raison d'une manif qui devait bloquer le centre ville. Nous arrivons au port à 14h, ainsi que nos bagages « largués » par nos organisateurs. Un grand merci à Eric, le frère à Véro qui nous a gentiment proposé son fourgon comme consigne à bagages en attendant 19h. Chacun a comblé cette attente, soit en visite, shopping, terrasse de bar ou baignade sur la route des Sanguinaires. A 19h45 nous embarquons.



FIN DE LA BELLE AVENTURE

En conclusion :

887 km et 14530 m de dénivélé.

8 jours de parcours bien balisés, paysages magnifiques, très souvent au cœur de la Corse profonde. Très bon niveau de qualité pour les hébergements.

Une seule chute: Alain et Pascal, qui a occasionné des égratignures et de bonnes courbatures les jours suivants. Evidemment pour ne pas perdre la main, quelques crevaisons...

Un grand coup de chapeau à Sylvie, qui a réussi cet exploit, peu de temps après sa chute très grave à Pignans.

Chacun a pu rouler à son rythme et se faire plaisir.

Je dois vous avouer que depuis que nous avons décidé de faire ce grand tour de Corse, je me suis souvent demandé si je réussirais à tenir le coup pendant ces 8 jours. Je ne dois pas être le seul...

Mais nous avons réussi !!

Hubert



SEJOUR ITALIE DU 17 au 24 septembre 2016



Nous devions être 30 pour partir mais suite à des problèmes, maladie, accidents, ou événements familiaux c'est à 24, qui du 17 au 24 septembre 2016, (15 cyclos 9 pédestres) partions pour un séjour sur l'Adriatique, Hôtel des Acacias à Cesenatico (près de Rimini)

14 participants voyageaient en collectif, minibus du club et une voiture particulière, 10 autres ralliaient l'hôtel par leurs propres moyens.

Quelques soucis sur la route avec le minibus ont retardé l'arrivée, incident qui a très peu perturbé le séjour.

Le but du séjour avait été établi avant le départ, pour les cyclistes, vélo le matin et visite l'après midi. Pour les pédestres, marcher mais surtout visite de la région très riche en patrimoine.

Si les marcheurs ont accompli leurs désirs, sauf 2/3 qui aurait aimé une marche plus intensive, pour les cyclos cela paraissait plus compliqué. Sur les 15 participants, 6 étant niveau 7ème compagnie, 50/55 km le matin sortie avec pédestres l'après midi, restait une tranche de 9 d'un niveau plus élevé où l'on sentit très vite des tiraillements dans le groupe avec des divergences sur les distances, les parcours, journée ou demie journée. Il fallut trouver un compromis.

L'hébergeur nous avait pourtant facilité la tâche mettant à notre disposition un accompagnateur (jeune et bon rouleur) et carte de la région avec une quinzaine de circuits. L'accompagnateur voulait faire rouler les deux groupes ensemble pour nous faire découvrir les circuits et le pays, l'expérience a duré un jour !! Les deux groupes ont souvent roulé sur le même circuit avec variante pour le groupe un, ce qui nous a permis de rentrer pour le repas de midi au restaurant, et visites l'après midi (les costeaux ont cependant fait deux sorties sur la journée)

Deux handicaps pour les cyclos, en premier des chaussées dégradées, en très mauvais état et circulation très dense, en deuxième au départ du bord de mer pour trouver des grimpettes, il fallait parcourir 20 à 25 km avec des côtes de l'ordre de 10 à 20 %.

Parlons à présent hébergement et hébergeur, hôtel bien aménagé avec piscine, salle de musculation, sauna, salle de massage, local vélo, salle de réunions, vélos de ville à disposition, les chambres un peu exigus, mai bien équipées avec télé, téléphone, coffre, douches, etc...

Les repas étaient copieux et de qualité : petit déjeuner en libre service; jambon, fromage, jus de fruits, céréales confitures etc...



Midi et soir buffet en libre service de crudités, suivi de pâtes midi et soir accommodé différemment à chaque service, puis viande légumes et dessert arrosé de rouge et rosé, le tout servi à l'assiette par du personnel très agréable, choix du menu la veille pour le lendemain. La gérante ne nous jamais refusé un service et le tout pour moins de 260 € en ayant bénéficié d'une gratuité.

Une sortie journée consacrée à la visite de Venise (16 personnes) en minibus n'a pas été formidable, voyage très long avec beaucoup de circulation, visite de Venise libre.

Nos temps libre de l'après midi nous ont permis de faire du tourisme, San Marin (sous la pluie), Santarcangelo di Romagna, Rimini, Ravenne et bien d'autres sans oublier les marchés pour ces Dames.

En conclusion séjour parfois mouvementé par les décisions à prendre mais qui dans l'ensemble c'est bien déroulé. Si l'hôtel et son accueil sont à recommander, les parcours cyclos sont déplorables non intéressants pour des cyclistes chevronnés, et pourtant c'est la ville et le pays de Pantani dont nous avons visité son musée.

André



San Marin



Venise



Dégustation de glaces



Musée Pantani



Apéro fin de séjour

SORTIE JOUNEE DU 5 octobre à LA GINESTE

A 10 vaillants cyclos, nous nous sommes retrouvés à 7h30 au RDV habituel pour aller à Signes en voiture, départ décalé pour cette sortie. Température de départ 13°C, et à l'arrivée à Signes 4°C. Dès le premier km, la montée nous a réchauffé. 20 km sur le plateau du Castellet et nous descendons sur Ceyrestre puis La Ciotat. Là, nous suivons la direction « Route des crêtes ». Nous y voilà: la pente est forte les 4 premiers km et ensuite à chaque point de vue nous ne nous laissons pas d'admirer le paysage. Après la descente abrupte sur Cassis, nous attaquons la montée vers le col de la Gineste. Les 2 derniers km, la route passe au milieu de la campagne dévastée par l'incendie récent. Retour à Cassis pour un déjeuner agréable pris dans un resto qui nous offre une belle vue sur le port. Le début du retour a été délicat car une montée de 12 km nous attend avant de rejoindre Signes par 18 km de faux plats descendants. Très satisfaits de notre journée, nous sommes rentrés fatigués mais contents.

98 km et 1600 m de dénivelé



LES DERNIERES SORTIES DE NOS JEUNES VETETISTES



UNION CYCLISTE LA LONDE

NOVEMBRE 2016 – Départ 8h15

M2 – *Sortie vers Babaou ou Les Fourches* ⇒ 51, 73 ou 87km

V4- *Sortie vers Col du Perier ou Babaou* ⇒ 64, 86 ou 94km

D6 – **Concentration au Port St Louis au Mourillon** ⇒ 57 ou 72km

M 9- *sortie vers Cavalaire ou La Cx Valmer* ⇒ 53, 68 ou 89km

V11- *sortie vers Carnoules ou Flassans* ⇒ 61, 74 ou 82km

D13- **Concentration à La Valette©** ⇒ 55, 74 ou 81km

M16- *Sortie vers Carqueiranne ou Babaou* ⇒ 52 ou 74km

Ou Option journée :Tourves et la Fontaine de Camps 135 km

V18- *Sortie vers La Moutonne ou Pierrefeu* ⇒ 52, 66 ou 82km

D20 **Concentration à St Elme-La Seyne : La Londe-Hyères-Toulon-La Seyne-St Elme©** ⇒ 84km
AR

M23- *Sortie vers Cavalaire ou Gigaro* ⇒ 51, 74 ou 85km

V 25- *Sortie vers le Bau Rougee ou Cuers* ⇒ 48, 70 ou 83km

D27- **Concentration à Cuers** ⇒ 50, 70 ou 89km

M30-*Sortie vers Giens ou ND des Anges* ⇒ 56, 73 ou 81km

SAMEDI 3 décembre sortie TELETHON - Matin

La Londe- La Griotte-la Favière- le Lavandou-Borme – La Londe 40 Km

La Londe - Le Lavandou - Le Rayol - Le Dattier - Le Lavandou - Bormes - La Londe ⇒ 55km

La Londe- Le Lavandou- Le Rayol- Cavalaire- Le Rayol- Le Lavandou- La Griotte- La Londe ⇒ 68km

La Londe-Le Lavandou-Cavalaire-Cx Valmer-Gigaro-Cavalaire-La Griotte-La Londe⇒ 89km

Ensuite RDV sur le parvis de la Mairie vers 12h15 pour un apéritif servi aux participants et moyennant 5 € par personne. Maillots du club pour tous.

Après midi

Ecole de VTT accompagnés comme d'habitude et RDV sur le parvis de la Mairie où un goûter sera servi aux participants à 16h30 (5 euros par adulte et 2 euros par jeune)

D4 –Concentration à La Moutonne © ⇒ 50, 68 ou 84km

M7- Sortie vers Pierrefeu ou Giens ⇒ 55, 74 ou 85km

V9– Sortie vers Pierrefeu ou Flassans ⇒ 61, 74 ou 82km

D11- Concentration à La Farlède ⇒ 53, 66 ou 76km

M14- Sortie vers Babaou ou Cavalaire ⇒ 51, 74 ou 85km

V16- Sortie vers Pierrefeu ou Giens ⇒ 53, 72 ou 86km

Dimanche 18 pour le 45ème anniversaire de l'UCPL

Concentration au port de La Londe devant office du tourisme organisée par l'UCPL

M21 – Sortie vers Giens ou Solliès Pont ⇒ 48, 70 ou 83km

V23- Sortie vers Carqueiranne ou Rocharon ⇒ 57 ou 79km

M28- Sortie vers Le Dattier ou Babaou ⇒ 55, 66 ou 78km

V30- Sortie vers Col de Serre ou Besse ⇒ 54, 68 ou 78km

JANVIER 2017 - Départ 8h30

M4 – Sortie vers Pignans ou Gonfaron ⇒ 61, 64 ou 78km

J6- sortie vers Babaou ou Cavalaire ⇒ 56, 70 ou 78km

ACTIVITE PEDESTRE

L'activité pédestre continue

Malgré le départ d'un grand nombre de sociétaires vers d'autres cieux, la section pédestre de l'UCPL va continuer son activité; certes à petit niveau pour l'instant pour satisfaire un certain nombre de sociétaires, amoureux de la nature, de grands espaces et quelquefois de la montagne; il faut aussi penser aux épouses de cyclos pour lesquelles nous avons à l'origine créé cette activité.

Une ballade mensuelle et si l'enneigement est favorable pourquoi pas une sortie raquette vers nos proches stations, et puis au fil de la saison les randonnées seront un peu plus intenses pour espérons-le partir vers les massifs montagneux de nos proches Alpes.

Nous étions 5 à la randonnée de Novembre pour admirer les superbes couleurs des vignes de Maravenne, de la Valetanne, de St Andre de Figuière, découvrir le vieux pigeonnier et ses bâtiments de la Tour St Honoré, puis à travers les collines autour du Pic St Martin rentrer à La Londe par le chemin des Annamites.

La prochaine sortie :

**Lundi 12 : Les Cabanons de l'Anguille 13 km – dénivelé 300m-
3h de marche - P1T1 - départ de parking de l'Anguille –
Rdv à 8h20 au parking du Marché**

Francis

***Nous vous souhaitons d'agréables
fêtes de fin d'année***