



Union Cycliste et Pédestre Londaise

Maison des Associations Place Allègre
83250 LA LONDE LES MAURES
Tél : 04 94 61 24 67 / 06 98 75 91 25
Courriel: ucplalonde@orange.fr
Site: www.ucplalonde.com



PARCOURS CYCLOS BIMESTRIELS

MARS 2020 - Départ : 8h15

Dimanche 1^{er}

La Londe- Le Lavandou – Le Rayol – Le Dattier – Le Lavandou – Bormes le Pin – La londe ⇒ 55 km
La londe – Pierrefeu – Babaou – Bormes – Le Lavandou – La Favière – La Griotte – La londe ⇒ 71km
↳ Maraval – Solliès gare – Cuers puis idem à partir de Pierrefeu- La Londe ⇒ 85km

Mardi 3 : Commission Cyclo17 h, Comité Directeur 18 h

Mercredi 4

La Londe- Gambet- Pierrefeu – Cuers gare- Solliès– Maraval– Les Borrels- La Londe ⇒ 55km
La Londe- Gambet- Pierrefeu – Solliès-Les Sauvans-La Crau-La Moutonne – Costebelle-L’Almanarre-
Giens-Les Salins ⇒ 74km
La Londe- Le Lavandou – Cavalaire –Gigaro – La Croix Valmer – Cavalaire – La Londe ⇒ 85 km

Vendredi 6

La Londe- Maraval – Solliès – Cuers – Beauvais – La Portanière – Gambet - La Londe ⇒ 61km
La Londe- Maraval – Solliès – Siou Blanc – Solliès – Maraval – La Londe ⇒ 82km

Dimanche 8

**La Farled’rando : 30(d :500m), 70(d :680m) et 100 km (d :680m)(départ à partir de 7h30 place de la
mairie, inscription avant le 06/03))**
Parcours du 100 km :Solliès Pont – Belgentier – La Roquebrussanne – Mazaugues – Tourves – La Celle
(ravito) – Forcalqueiret – Méounes – Belgentier – Solliès pont – La Farlède

La londe – Le Lavandou – Le Rayol – Le Dattier – Le Lavandou – Bormes le pin – La Londe ⇒ 55km
La Londe-Bormes-Babaou-Pierrefeu-La Crau-La Moutonne-Costebelle-L’Almanarre-Les Salins - La
Londe ⇒ 85km

Mercredi 11

Sortie journée au château d’Evenos

La Londe – La Valette -Dardennes – Col de Corps de Garde - LeBroussan – Evenos (le château) – Ste
Anne d’Evenos – Le Beausset – Signes – Belgentier – solliès Pont – Maraval – La Londe ⇒113 km
Variante lemont Caume (+ 8km)

La londe – Le Lavandou – Le Rayol – Le Dattier – Le Lavandou – Bormes le pin – La Londe ⇒ 55km
La londe – Le Lavandou – Le Rayol – Cavalaire – Rp Débarquement et retour ⇒ 72km

Vendredi 13

La Londe-Hyères gare-La Moutonne-La Crau- Les Sauvans- Solliès-Cuers-Beauvais-Gambet-La Londe ⇒57km

La Londe-Giens-Carqueiranne-La Crau-Les Sauvans-Solliès-Cuers-Beauvais-Gambet-La Londe⇒ 76km

La Londe- Maraval- Solliès- Méounes- Garéoult- Besse- Les Vidaux- Gambet- La Londe⇒ 91km

Dimanche 15

Brevet fédéral 100 km Fréjus(inscription avant le 13/03).Départ 6h30 de La Londe)

Fréjus (base nautique) – St Aigulf- Les Issambres – Ste Maxime – Plan de la Tour – Col de Vignon – Vidauban – Taradeau (ravito) – Les Arcs – Ste Roseline – La motte – Roquebrune – St Aigulf – Fréjus.

La Londe-Les Borrels-La Crau-La Garde-LesAstourets-Carqueiranne-Les Salins-La Londe ⇒ 65 km

Mercredi 18

La Londe – La Griotte- La Favière- Le Lavandou – Le Rayol –Le Dattier et retour ⇒ 65km

La Londe –Gratteloup – Les Crêtes-col du Canadel- Cavalière-Bormes- La Griotte- La Londe⇒71km

↳Cogolin- La Foux- Ramatuelle- Collebasse- Cavalaire- La Londe ⇒90km

Vendredi 20

La Londe- Gambet- Carnoules-Puget- La Ruol- Cuers- Pierrefeu- La Londe ⇒ 68km

La Londe- Gambet- Pignans-Puget- La Ruol- Cuers- Solliès- Maraval- Les Borrels- La Londe ⇒ 78km

↳Gonfaron- Voie Royale- Collobrières- Babaou - La Londe ⇒ 88km

Dimanche 22

Cuers : La Primavera 100 km d : 960 m. (Départ de 7h à 9h ,inscription avant le 20)

Parcours 2019 : L'Oustau per Touti - Cuers-Rocbaron- Brignoles-Le Val- Vins -Cabasse- Le Luc – Les Mayons- Gonfaron- Pignans- Les Vidaux- Cuers

La Londe – Maraval- Solliès- Cuers- Puget-Les Vidaux- Gambet – La Londe ⇒59km

La Londe – Solliès- Méounes- Néoules - Rocbaron- Puget-Les Vidaux- Gambet – La Londe ⇒ 75km

↳Besse-Carnoules-Les Vidaux-Gambet-La londe⇒ 88km

Réunion bénévoles Maurin lundi 23 mars à 18h pôle nautique au port

Mardi 24 : Comité Directeur

Mercredi 25

La Londe– La Griotte- Le Lavandou– Le Dattier-Cavalaire- Le Lavandou- Bormes- La Londe ⇒66km

La Londe-La Griotte-Le Lavandou-Cavalaire-RP Débarquemt-Le Lavandou-Bormes-La Londe ⇒ 74km

La Londe -Maraval-SolliesPont- La Valette-corniche Escartefigue-Faron-La Londe : 85 km

Vendredi 27

La Londe-Gambet-Vidoux-Puget-Cuers-Solliès-Maraval-La Londe ⇒ 59km

La Londe-Gambet-Vidoux-Rocbaron-Néoules-Méounes-Solliès-La Londe ⇒ 75km

↳ Carnoules-Besse-Rocbaron-Néoules-Méounes-Solliés-La Londe⇒ 88km

Dimanche 29

La Hyèroise : 45 km (d :325 m), **70** (d :900 m)**ou 115 km** (d :1450 m)(inscription avant le 27)

Hyères - La Londe – Griotte –Bormes – Route des crêtes – La Môle- Cogolin - Capelude - Collobrières - Gambet - Les Borrels - Hyères

La Londe – Gambet-Pignan-Le Lac-Les Vidaux-Gambet-La Londe⇒ 55km

La Londe – Gambet-Pignans-Carnoules-Les Vidaux-Bas Puget-Pierrefeu-Les Borrels-La Londe⇒ 75km

↳Flassans –Besse-Carnoules-Bas Buget-Pierrefeu-La Londe ⇒84km

AVRIL 2020 - Départ : 8h00

Mercredi 1er

La Londe – Maraval –Solliès- Bergentier – Méounes et retour ⇒ 66km

La Londe- Maraval- Solliès- Siou Blanc - et retour ⇒ 82km

Après Siou Blanc-Signes- La Bataillère- Méounes- Belgentier – Sollies Pont – Maraval – La Londe⇒ 96km

Vendredi 3

La Londe – La Griotte – La Favière – Le Lavandou – Le Rayol – Le Datier et retour⇒65 km

La Londe- La Griotte- La Favière- Le Lavandou- Cavalaire- Bormes stade-St Honoré-La Londe⇒ 74km

L a Londe- Gratteloup- La Mole- Canadel- Les Crête - Gratteloup– Babaou- Gambet-La Londe ⇒ 86km

Samedi 4

La Garde : Brevet randonneurs mondiaux 200 km

Dimanche 5

ORGANISATION DE LA MAURIN DES MAURES

Mercredi 8

La Londe – Gambet – Pierrefeu –Beauvais - Cuers- Solliès – Maraval – La Londe ⇒ 58km

La londe-Gambet-Vidaux-Carnoules-Besse-Flassans-Pignans-Vidaux-Gambet-La Londe ⇒ 78km

La Londe –les Borrels - Maraval – Sollies – La Valette – le Coudon –La Garde – Le Pradet – Carqueiranne – col de Serre – Hyeres- La Londe ⇒ 90 km

Jedi 9

La Farlède : La Farlédoise : en attente des parcours.

85km (d : 1297 m) 120 km(d : 1543 m) inscription avant le 7

Vendredi 10

La Londe- Pierrefeu -Cuers-La Ruol-Puget- Carnoules – Les Vidaux-Gambet- La Londe ⇒ 68km

La Londe-Les Borrels-Maraval-Solliès-Cuers-Rocbaron-Puget-Les Vidaux-Gambet-La Londe ⇒ 75km

↳ Col de Babaou- La Londe ⇒92km

Du 11 au 13

Pâques en Provence à Blauvac (Vaucluse) Inscriptions closes

Dimanche 12

La Londe- Gambet- Collobrières- Taillude- Collobrières- Gambet – La Londe ⇒60 km

La Londe- Gambet- Collobrières- Taillude- Capelude- Col du Périer - La Lune et retour⇒ 74km

↳ col des Fourches – ND des Anges- Pignans- Gambet- La Londe ⇒ 87km

Mercredi 15

La Londe – La Griotte – La Favière – Le Lavandou – Le Rayol – Le Datier et retour ⇒ 65 km
La Londe- La Griotte- La Favière- Le Lavandou- Cavalaire- Bormes stade-St Honoré-La Londe ⇒ 74km
La Londe-Cavalaire-Croix Valmer-col de collebasse-Ramatuelle-Moulin de Paillasse-Gassin-Croix
Valmer-retour part la côte ⇒ 94km

Vendredi 17

La Londe-La Plage-Carqueiranne-La Crau-Les Sauvans-Solliès-Cuers-Beauvais-Gambet-La Londe ⇒
67km
La Londe-Giens-Carqueiranne-La Crau-Les Sauvans-Solliès-Cuers-Beauvais-Gambet-La Londe ⇒ 76km
La Londe-Gambet-Puget-Rocbaron-Forcalqueiret-Besse-Flassans-Pignans-Gambet-La Londe ⇒ 90km

Dimanche 19

Bandol : Randonnée mer et vignes (inscription avant le 17). Parcours en attente d'infos

La Londe – Gambet – Babaou – Bormes – La Londe ⇒ 52km
La Londe- Bormes- CaguoVen – Les Crêtes- Col du Canadel –La Mole-Gratteloup -La Londe ⇒ 68km
La Londe- Gambet- Babaou- CaguoVen puis idem à partir des Crêtes ⇒ 93km

Mercredi 22

Sortie Journée tour du Rocher de Roquebrune

Départ décalé à Cogolin : Grimaud – Port Grimaud – Plan de la Tour – Col de Grateloup – Le Muy – tour
du rocher - Roquebrune – ColdeValdengarde – Plan de la tour – Col de Vignon – La Garde Freinet-
Cogolin ⇒ 132km

La Londe – La Griotte –Bormes-Babaou-Gambet-La Londe ⇒ 55km
La Londe- Pierrefeu- Cuers-Puget-Carnoules - Les Vidaux- Gambet- La Londe ⇒ 66 km
La Londe-Les Borrels-Maraval-Solliès-Cuers-Rocbaron-Puget-Les Vidaux-Gambet-La Londe ⇒ 79km

Vendredi 24

La Londe –Bormes-Babaou-Gambet-La Londe ⇒ 51km
La Londe-Les Vidaux -Gonfaron-Col des Fourches – collobrières – Gambet – La Londe ⇒ 74 km
La Londe-Les Vidaux -Gonfaron-Col des Fourches-ND des Anges -Collobrières -Babaou – Bormes – La
Londe ⇒ 100 km

Dimanche 26

La Londe – La Griotte- La Favière- Le Lavandou – Le Rayol –Le Datier et retour ⇒ 65km
La Londe-Gratteloup-La Mole-Le Canadel-Les Crêtes-Gratteloup - La Londe ⇒ 75km
La Londe-Gratteloup-La Mole-Le Canadel-Les Crêtes-Gratteloup-Babaou-Gambet-La Londe ⇒ 86km

Mercredi 29

La Londe-L'Almanarre- La Gare-La Moutonne-La Crau-Pierrefeu– La Londe ⇒ 58km
La Londe- Hyères - La Valette – Le Coudon -La Valette – La Crau – La Londe ⇒ 70km
↳ Pierrefeu-Gambet-La Londe ⇒ 82km

Vendredi 1^{er}

Sortie journée, Concentration du muguet à Riboux

PP : La Londe-Solliès-Signes-Le Camp-Riboux AR ⇒ 132km

GP : Riboux-Cuges-Gemenos-l’Espigoulier-Ste Baume-La Roquebrussanne-Solliès-La Londe ⇒ 166km

La Londe – Maraval - Solliès-Cuers- La Ruol - Puget- Les Vidaux- Gambet- La Londe ⇒67 km

La Londe –Solliès –Belgentier- Méounes–Garéoult – Besse –Les Vidaux- Gambet - La Londe ⇒92 km

↳Montrieux-La Bataillière-Méounes-Garéoult-Besse-Gambet-La Londe⇒102 km

Samedi 2 et dimanche 3

LA FARLED’CYCLO 146et 124 km(inscriptions clôses)

La Farlède – Les Salles s/Verdon et retour (voir parcours sur la farled’cyclo)

Dimanche 3

La Londe – La Griotte- La Favière- Le Lavandou – Le Rayol –Le Datier et retour ⇒ 65km

La Londe- La Griotte- La Favière- Le Lavandou– Cavalaire- Bormes stade- St Honoré– La Londe

⇒ 75km

La Londe- Gratteloup–La Mole- Le Canadel- Les Crêtes- Gratteloup –Babaou - Gambet- La Londe

⇒ 86km

Mardi 5 Commission cyclo 17h, Comité Directeur 18 h

Mercredi 6

La Londe- Gambet- Collobrières- Taillude- Collobrières- Gambet – La Londe ⇒60 km

La Londe- Gambet- Collobrières- Taillude- Capelude-La Lune et retour – La Londe⇒ 74km

↳col des Fourches – ND des Anges- Pignans- Gambet- La Londe ⇒ 87km

Vendredi 8

La Londe - Gambet- Babaou- Bormes- La Favière – La Griotte -La Londe ⇒ 55km

La Londe- Les Borrels- Pierrefeu- Babaou- Bormes- La Favière – La Griotte -La Londe ⇒ 75km

↳Collobrières-Les Vaudrèches- ND - Pignans- Gambet- La Londe ⇒ 90km

Samedi 9 : La Crau randonnée vin et lavande (en attente des parcours)

Dimanche 10

La Londe- Gambet- Collobrières- Taillude- Collobrières- Gambet – La Londe ⇒60 km

La Londe- Gambet- Collobrières- Taillude- Capelude- Col du Périer - La Lune et retour⇒ 74km

↳col des Fourches – ND des Anges- Pignans- Gambet- La Londe ⇒ 87km

Mercredi 13

La Londe-Les Borrels-Maraval-Solliès-Les Daix-La Crau-La Moutonne-Carqueiranne-La Londe⇒61km

La Londe-Gambet-Les Vidaux-Carnoules-Flassans-Gonfaron-Pignans-Les Vidaux-LaLonde⇒ 85km

Idem jusqu’à Flassans-CommPeyrassol-Le Luc-Le Repenti- Gonfaron-Les Vidaux-La Londe ⇒ 105km