

CLUB : N° FEDERAL :

FEDERATION :

	NOM	PRENOM	AGE	N° LICENCE	135 km	113 km	82 km	50 km	FFCT 4€	NON FFCT 8€
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										

Règlement à l'ordre de l'UCP LA LONDE :

TOTAL REGLEMENT :

€ = +

HEBERGEMENT

Villages de Vacances

ILE D'OR-ODALYS: 04 94 15 30 92

AZUREVA: 04 94 05 14 14

L'Office du Tourisme de LA LONDE pourra également vous renseigner sur d'autres hébergements possibles dans la commune et ses proches environs

Tel : 04 94 01 53 10

Internet : www.ot-lalondelesmaures.fr

Mail: accueil@ot-lalondelesmaures.fr

ACTIVITES ACCOMPAGNATEURS

Promenades pédestres

- Le sentier du Littoral jusqu'à Brégançon (18 km AR) ou jusqu'aux Salins d'Hyères (7 km AR)
- La Promenade des Annamites
- La Promenade de la Garenne
- Le Tour de La Londe

Topoguides et renseignements à l'Office du Tourisme

Découverte des Iles d'Hyères

Porquerolles et Port Cros avec les Bateliers de la Côte d'Azur - départ : 10h - retour : 17h30

Renseignements:

Tel: 04 94 05 21 14

Internet : www.bateliersdelacotedazur.com



RANDONNEE DES CRETES VAROISES

DIMANCHE 20 MAI 2018

Organisée par

L'Union Cycliste et Pédestre
Lonnaise

LA LONDE LES MAURES

4 circuits : 135, 113, 82 et 50 km



LA LONDE
Les Maures



LE DÉPARTEMENT

**L' Union Cycliste et Pédestre Londaise
de
La Londe Les Maures**

Organise, le Dimanche 20 MAI 2018, la 19 ème Randonnée des Crêtes Varoises sur une distance de 135 km.

Trois autres parcours (113, 82 et 50 km) vous sont également proposés (voir ci-contre les numéros de parcours OpenRunner).

L'itinéraire ci-joint figure sur la carte Michelin n° 84. Cependant, les organisateurs se réservent la possibilité de flécher discrètement certains carrefours pouvant comporter des risques d'erreurs.

Une carte de route sera remise à chaque participant au départ et devra être présentée aux différents contrôles.

L'inscription est fixée à 4 € sur présentation de la licence FFCT 2018 et pour les cyclos étrangers. L'engagement sera de 8 € pour les non licenciés FFCT.

Un ravitaillement d'appoint sera fourni à chaque contrôle.

A l'issue de la randonnée, vous pourrez acquérir la médaille souvenir de la RCV, moyennant 3 €.

Les départs (de 7h à 9h) et arrivées seront effectués à la salle des fêtes Yann Piat de La Londe Les Maures.

L'accueil, la remise des cartes de route et les inscriptions sont prévues à partir du samedi 19 mai à partir de 17h à la salle des fêtes Yann Piat.

=====

Les bulletins d'inscription (individuel ou club) doivent être adressés avant le 14 mai 2018 à :

UCPL - Maison des Associations
Place Allègre
83250 LA LONDE LES MAURES
Tél : 06 98 75 91 25
Mail : ucplalonde@orange.fr

ITINERAIRES

Itinéraire	Route	Distance		Dénivellé	
		Par t.	To-tale	Par t.	To-tal
135 km - n° OpenRunner: 7826479					
La Londe	Piste cyclable	0	0		
La Verrerie	Au Rond point ← N98	8	8		
Col du Gratteloup	→ D41	3	11		
Col de Caguo-Ven	D41 ← crêtes	3	14		
Col du Canadel	← D27	20	34		
La Môle	→ D98 ←	5	39		
Cogolin	← D558 → D14	6	45		
Port Grimaud	← D14 ← D559	7	52		
Ste Maxime (Ravito)	← Dir Le Muy	7	59		
Plan de la Tour	D25 ← D74	9	68		
Col du Vignon	D74	6	74		
La Mourre	D74	2	76		
Bois du Roucan	← D48 ← D558 → D75	8	84		
Les Mayons	D75 → D39	11	95		
Gonfaron (Ravito)	← D97	6	101		
Pignans	← D78 - D13	6	107		
Les Vidaux	← → → D14	7	114		
Col de Gambet	D14 → D88	11	125		
La Londe	D88	10	135		1400
Départs de 7h à 7h30					
113 km - n° OpenRunner: 7828120					
idem 135 km → Col Gratteloup	D41 ←		11		
Col du Babaou	D41 → D14	9	20		
Collobrières	D14 ← D39	9	29		
Col des Fourches	→ D39	12	41		
Gonfaron (Ravito)	→ N97 → D233	8	49		
Le Luc	← D33	12	61		
Peyrassol	← N7 → D86	10	71		
Flassans	← D78	5	76		
Pignans	D78	9	85		
Retour La Londe idem 135 km		28	113		1200
Départs jusqu'à 8h					
82 km - n° OpenRunner: 7786769					
idem 113 km → Gonfaron (Ravito)	← N97		49		
Pignans	D78	5	54		
Retour La Londe idem 135 km		28	82		1100
Départs jusqu'à 8h30					
50 km - n° OpenRunner: 7794107					
idem 113 km → Collobrières.			29		
Retour	D14	9	38		
Col de Gambet	← D88	2	40		
La Londe		10	50		550
Départs jusqu'à 9h					

BULLETIN D'ENGAGEMENT RCV18

Nom :

Prénom :

Age :

N° Licence FFCT (4 €) :

Non licenciés FFCT (8 €) :

Club :

Parcours choisi :

135 km :

113 km :

82 km :

50 km :

Règlement à joindre à l'ordre de :

UCPL LA LONDE

Nom et téléphone de la personne à prévenir en cas d'accident:

A _____ le _____

Signature :

NOTA: les mineurs non accompagnés de leurs parents devront présenter une autorisation signée par ceux-ci.

Règles de sécurité

Le port du casque est obligatoire et chaque participant s'engage à respecter le code de la route et l'environnement.