



Union Cycliste et Pédestre Londaïse

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

JANVIER 2020 - Départ : 8h30 ou 13h00 (*)

*les mercredis et vendredis à 8h30 ou 13h00 selon la météo, les dimanches à 8h30

Vendredi 3

La Londe - La Griotte - La Favière - Le Lavandou - Le Rayol - Le Lavandou - La Londe ⇒ 56km
La Londe- La Griotte- La Favière- Le Lavandou- Le Dattier-Cavalaire- Le Lavandou -La Londe ⇒ 70km
La Londe- Borrels- Pierrefeu- Babaou- Gratteloup- Bormes- Le Lavandou-La Griotte- La Londe ⇒ 78km

Dimanche 5

Concentration à Carqueiranne

La Londe – Les Salins – Carqueiranne plage Peno © - La Crau Les borrels – La Londe ⇒ 52k
↳ Giens Carqueiranne plage Peno© – La Crau – Pierrefeu – Gambet – La Londe ⇒ 75km
↳ Bau Rouge – Le Pradet – La Crau – Pierrefeu – La Londe ⇒ 83km

Concentration du Nouvel An au Cap Dramont : La londe – Gratteloup – Ste Maxime – Fréjus –St Raphael – Cap du Dramont© et retour ⇒ 148km

Départ et retour décalés au Gratteloup ⇒ 127km, ou au parking Leclerc à Cogolin ⇒ 90km

Lundi 6 Réunions Commission cylo 17h – Comité Directeur 18 h

Mercredi 8

La Londe - Gambet – Pierrefeu - Cuers gare – Solliès – Maraval - Les Borrels - La Londe ⇒ 55km
La Londe- Gambet- Pierrefeu- Cuers- Solliès- Les Sauvans - La Crau- La Moutonne- Giens- La Londe ⇒ 74km
Idem jusqu'à Cuers- Rocharon – Forcalqueiret – Besses - Carnoules - Les Vidaux – Gambet – La Londe ⇒ 85km

Vendredi 10

La Londe- Le Lavandou - Le Rayol – Le Dattier-Le Lavandou – Bormes Le Pin – La Londe ⇒ 55km
La Londe – Bormes – Crêtes - Canadel – Le Rayol – Lavandou – La Griotte - La Londe ⇒ 75km
La Londe-Bormes- Crêtes–Canadel–Cavalaire – Croix Valmer – La Griotte – La londe ⇒ 80km

Dimanche 12

La Londe – La Crau – La Garde – les Astourets – Carqueiranne – Giens – La Londe ⇒ 57km
La Londe - hippodrome – Carqueiranne – Le Pradet – Toulon – Le Mourillon – Port St Louis - retour par la côte - La Londe ⇒ 70 km

Mercredi 15

La Londe-Les Salins- Pt de la Clue- La Garde- La Crau- Les Sauvans- Maraval- La Londe ⇒ 57km

La Londe-Le Pradet-Pt de la Clue-La Garde-La Crau-Les Sauvans-Solliès-Cuers – Pierrefeu - Gambet-La Londe ⇒ 75 km

Vendredi 17

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

La Londe - La Favière -Le Lavandou- Le Dattier-Cavalaire-Le Lavandou- La Londe ⇒ 74km

↳ Cavalaire – Gigaro -La Cx Valmer- Cavalaire- Le Lavandou- La Londe ⇒ 75km

Dimanche 19

Concentration à La Farlède

La Londe- Les Borrels-Mauvanne -la Crau-La Farlède ©- Solliès- Maraval-La Londe ⇒ 50km

↳ Cuers- Gambet- La Londe ⇒ 64km

↳Cuers-Rocbaron-Puget-Pierrefeu-Gambet ⇒ 78km

Mercredi 22

La Londe- LesBorrels- La Crau- La Garde- Les Astourets- Carqueiranne- Les Salins ⇒ 52km

La Londe -Gambet - Babaou – Bormes – Le Lavandou- Dattier et retour direct à La londe ⇒68km

↳ LaFavière - La Griotte- La Londe ⇒ 75km

Vendredi 24

La Londe- Maraval-Solliès- Cuers- La Ruol- Puget- Pierrefeu- Gambet- La Londe ⇒ 59km

La Londe-Les Borrels-Maraval-Solliès-Cuers-Beauvais-BasPuget-Les Vidaux-Gambet-La Londe ⇒ 68km

↳Rocbaron- PugetVille-Les Vidaux-Gambet-La Londe ⇒ 76km

Dimanche 26

Concentration Cavalaire :

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

La Londe - La Favière -LeLavandou- Dattier-Cavalaire ©-Le Lavandou- La Londe ⇒ 70km

↳ Gigaro -La Cx Valmer- et retour par la côte ⇒ 81km

Mercredi 29

La Londe- Les Salins-Carqueiranne- La Moutonne- La Crau- Les Borrels-La Londe ⇒ 50km

La Londe-- Carqueiranne- La Moutonne- La Crau- Pierrefeu – Gambet – La Londe ⇒ 62km

La Londe- Les Salins- Carqueiranne- Bau Rouge- Le Pradet- La Moutonne- La Crau – Pierrefeu- Gambet ⇒ 75km

Vendredi 31

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

La Londe - La Griotte - Le Lavandou – col du Canadel – route des crêtes – Bormes – La londe ⇒ 70km

FEVRIER 2020 - Départ : 8h30 ou 13h00 (*)

*les mercredis et vendredis à 8h30 ou 13h00 selon la météo, les dimanches à 8h30

Dimanche 2

Concentration à Sanary :

La Londe – Hyères – La Valette – Toulon – Pont du Las (dir Ollioules) - La Beaucaire – (clinique des fleurs - Ronds points La Seyne/ Ollioules) – Sanary © - Toulon – retour par la piste cyclable (Le pradet– L’Almanare) - La londe ⇒ 80 km

La Londe-Gambet -Vidaux -Carnoules -Puget ville- Cuers -Solliès – Maraval – La Londe ⇒ 69km

↳Rocbaron- Cuers-Pierrefeu - La Londe ⇒ 75km

Mardi 4 Réunion Comité Directeur 18h

Mercredi 5

Option journée : La route du mimosa,

Les modalités de cette sortie seront établies en temps utile. Elles feront suite à une consultation auprès de vous et seront fonction de la météo, du nombre de participants et de leur choix de parcours

La Londe- Les Salins-Giens- Carqueiranne- La Moutonne- La Crau- Les Borrels-La Londe ⇒ 56km

La Londe - Les Salins- Giens-Tour Fondue - Carqueiranne- Bau Rouge-La Crau- Les Borrels- La Londe ⇒ 69km

La Londe- La Griotte-Le Lavandou-Le Rayol-Le Canadel- Les Crêtes-Gratteloup- Golf Valcros (retour par la corniche intermédiaire) -La Londe ⇒81km

Vendredi 7

La Londe- Le Lavandou - Le Rayol – Le Datier-Le Lavandou – Bormes Le Pin – La Londe ⇒ 55km

La Londe- Le Lavandou- Le Rayol- Cavalaire-RP Débarquement- Cavalière- La Londe ⇒ 72km

↳-Gigaro-La Cx Valmer-Cavalière-La Londe ⇒ 82 km

Dimanche 9

Concentration à St Elme :

La Londe-Hyères-Toulon-La Seyne-St Elme ©-Toulon-Hyères-La Londe ⇒ 86km

La Londe - La Griotte - La Favière - Le Lavandou - Le Rayol - Le Lavandou - La Londe ⇒ 56km

↳Le Dattier-Cavalaire- Le Lavandou -La Londe ⇒ 70km

Mercredi 12

La Londe- Gambet – Pierrefeu- Cuers gare- Solliès- Maraval-Les Borrels-La Londe ⇒ 55km

La Londe-Gambet- Puget- La Ruol- Cuers-Solliès- Les Daix- La Crau- LesBorrels- La Londe ⇒ 69km

La Londe -Pierrefeu- Puget- Rocharon – Forcalqueiret- Carnoules – Vidaux - Gambet - La Londe ⇒ 83km

Vendredi 14

La Londe – Gambet – Carnoules - Pignans – Les Vidaux – Gambet - La Londe ⇒ 62km

La Londe-Gambet-Pignans-Carnoules–Les Vidaux–Bas Puget-Pierrefeu-Les Borrels–La Londe ⇒ 71km

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

Dimanche 16

Concentration La Garde

La Londe - rp hippodrome- Hyeres gare- Le Pradet- La Garde ©- La Crau- La Londe ⇒62 km

Idem La Garde (Ste Marguerite)© - Le Mourillon-Cap Brun-Carqueiranne-Giens-La Londe⇒ 73km

Idem jusqu'à Carqueiranne – Giens – l'Ayguade – Les Borrels – La Londe ⇒ 82km

Mercredi 19

La Londe- Les Borrels- La Crau- La Garde- Les Astourets- Carqueiranne- Les Salins-La Londe ⇒ 52km

La Londe-Les Borrels-Maraval-Solliès-La Crau-La Moutonne-Les Astourets-Les Salins-Giens-La Londe ⇒ 75km

↳ Belgentier – Méounes – Rocharon – Pierrefeu – La londe ⇒ 82km

Vendredi 21

La Londe- Les Salins-L'Almanarre-Costebelle-La Moutonne- La Crau- Les Borrels-La Londe⇒ 52km

La Londe- Giens-Costebelle-La Moutonne-La Crau-LesDaix-Solliès-Pierrefeu-Gambet-La Londe⇒ 72km

↳ Carqueiranne-Le Coupereau-Bau Rouge-La Crau-Pierrefeu-Gambet-La Londe ⇒ 79km

Dimanche 23

Concentration aux Borrels

La Londe – Les Salins– La Diligence- La Crau- Les Borrels© - La Londe ⇒ 50km

La Londe-Les Salins- Le Gapeau- Les Borrels© -Gambet- Pierrefeu – Cuers-Solliès-Maraval-Saint Nicolas-La Londe ⇒74

La Londe accueille le départ de la 3^{ème} et dernière étape du tour du var et des Alpes Maritimes

Mercredi 26

La londe – la Griotte-Le Lavandou –Le Rayol – Le Dattier – Le Lavandou – La Londe ⇒ 59km

La Londe- La Griotte -Le Lavandou - Cavalaire – Bormes Stade – La Londe ⇒75 km

La Londe- Le Lavandou– Cavalaire- Cx Valmer –Gigaro – Cavalaire- La Londe ⇒ 82km

Vendredi 28

La Londe-Gambet- Pignans- Le Lac - Les Vidaux – Gambet - La Londe ⇒ 58km

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

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

MARS 2020 - Départ : 8h15 ou 13h00

Dimanche 1er

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

La Londe- Pierrefeu- Babaou – Bormes- Le Lavandou- La Favière-La Griotte -La Londe ⇒ 71km

La londe - Maraval – Solliès- Gare Cuers puis idem à partir de Pierrefeu ⇒ 85km

Mardi 3 : commission cyclo 17h, comité directeur 18h

Mercredi 4

La Londe- Gambet – Pierrefeu- Cuers gare- Solliès- Maraval-Les Borrels-La Londe ⇒ 55km

↳ Solliès-Les Sauvans -LaCrau-La Moutonne-Costebelle-L'Almanarre-Giens-Les Salins ⇒74km

La Londe – Le Lavandou – Cavalaire – Gigaro – La Croix Valmer – Cavalière – La Londe ⇒ 85km

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 (en attente des parcours par l'organisateur)

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

La Londe-Gratteloup -Babaou-Pierrefeu- La Crau- La Moutonne- Hyères gare - La Londe⇒ 85km