



## Union Cycliste et Pédestre Loundaise

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 et PEDESTRE BIMESTRIELS MAI - JUIN

#### PARCOURS CYCLOS

MAI 2021 – RdV : 7h40 - Départ : 7h45

#### Dimanche 2

La Londe-Les Borrels-La Crau-La Garde-LesAstourets-Carqueiranne-Les Salins-La Londe ⇒ 65 km  
La Londe Les Salins Carqueiranne-les Baux Rouge le Pradet-Entrée de La Garde-La Moutonne-La Crau-  
Les Daix – Solliès Maraval-les Vidaux-La Londe : 85 km

-----

#### Mercredi 5

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 7

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

-----

#### Dimanche 9

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 12

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-Com Peyrassol-Le Luc-Le Repenti- Gonfaron-Les Vidaux-La Londe ⇒ 105km

-----

#### Vendredi 14

La Londe-L 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 – Solliès Pont – Maraval – La Londe⇒  
96km

-----

## **Dimanche 16**

La Londe – Gambet - Pierrefeu-Puget- Carnoules –Les Vidaux – Gambet- La Londe ⇒ 62km

La Londe-Gambet- Pierrefeu-Puget-Rocbaron-Forcalqueiret-Besse-Carnoules-Gambet-La Londe⇒ 84km

Après Besse – Flassans- Gonfaron - Les Vidaux-Gambet- La Londe ⇒ 100km

-----

## **Mercredi 19**

La Londe-Bormes- Dattier- Cavalaire-Retour ⇒ 60km

La Londe-Cavalaire-Col de Collebasse-Ramatuelle-Moulin de Paillasse- La Croix Valmer et retour Retour ⇒ 98 km

-----

## **Vendredi 21**

### **Sortie journée :**

La londe – Gambet -Vidoux-Carnoules-Besse-Flassans-Cabasse-Carces-Vins les Caramy-Le Val-Brignolles-La Celle -Camp la Source-Forcalqueiret-Rocbaron-Puget-Pierrefeu-Gambet-La Londe ⇒128 km

Ou

: La londe – Gambet – Pierrefeu – Rocbaron – Forcalqueiret – Camp la source – La Celle – Tourve - Bras – Le Val – Vin s/Carami – Cabasse – Besse – Carnoules ⇒ 116 km (1383 m)

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 22 : Sortie entrainement pour Toutes à Toulouse organisée par les londaises (sortie journée)**

La Londe-Cabasson-La Griotte-Bormes-Caguo Ven-Les Crêtes-Canadel Cogolin-Grimaud-La Garde Freinet-Col du Vignon-La Loure-Les Mayons-Gonfaron-Pignans-Vidoux-Gambet – La Londe

⇒ 127 km -1479m de dénivelé Parcours N° 12958011sur Openrunner

-----

## **Dimanche 23**

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

-----

## **Mercredi 26**

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

La Londe Les Salins Carqueiranne-les Baux Rouge le Pradet-Entrée de La Garde-La Moutonne-La Crau- Les Daix – Sollies Maraval-les Vidaux-La Londe : 85 km

-----

## **Vendredi 28**

La Londe–Les Borrels-Maraval-Solliès-Les Daix-La Crau-La Moutonne+Carqueiranne-La Londe⇒ 70km

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

-----

## **Dimanche 30**

La Londe – Pierrefeu-Puget- Carnoules –Les Vidaux – Gambet- La Londe ⇒ 62km

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

↳ Collobrières –Les Vaudrèches- ND- Pignans- Gambet- La Londe ⇒ 95km

**Mercredi 2**

La Londe – Griotte – Babaou – Gambet – La Londe ⇒ 60km

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

La Londe-Gambet-Vidoux-Pignans-ND des Anges-Les Fourches-Collobrières-Babaou-Bormes-La Londe  
⇒ 92 km

-----

**Vendredi 4**

La Londe-Maraval- Solliès-Cuers-Rocbaron-Puget-Pierrefeu-Gambet - La Londe ⇒ 70km

La Londe-Maraval- Solliès-Cuers-Rocbaron-Forcalqueiret-Carnoules-Les Vidaux-Gambet ⇒ 86 km

-----

**Dimanche 6**

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

La Londe- Gratteloup- La Môle- Col de Canadel- Les Crêtes- Bormes- La Londe ⇒ 80km

Idem jusqu'à CaguoVen- Gratteloup-Babaou-Gambet La Londe ⇒ 92km

-----

**Mercredi 9 au dimanche 13 : Séjour à Soleihas**

La Londe-Maraval- Solliès-Cuers-Rocbaron-Puget-Pierrefeu-Gambet - La Londe ⇒ 70km

La Londe-Gambet-Puget- Côte de Rocbaron-Cuers-Solliès- Maraval- Les Borrels-La Londe ⇒ 76km

↳ Besse – Flassans – Pignans – Les Vidaux – Gambet – La Londe ⇒91km

-----

**Vendredi 11**

La Londe - La Griotte— Le Lavandou- Le Dattier- Le Lavandou- La Londe⇒ 60km

La Londe – Le Lavandou-Col du Canadel-Les Crêtes-Gratteloup-Babaou-Bormes-La Londe⇒ 84km

La Londe – Gambet – Collobrière – Vaudrèches – col des Fourches - Babaou – Bormes – Griotte - La  
Londe ⇒ 88km

-----

**Dimanche 13**

La Londe-Les Borrels-Maraval-Solliès-Les Daix-La Crau-La Moutonne-Carqueiranne-La Londe

⇒ 68km

La Londe - Maraval- Solliès- Méounes-Garéoult-Rocbaron-Puget-Gambet-La Londe ⇒ 85km

-----

**Mercredi 16**

La Londe-Gambet-Les Vidaux-Pignans-Carnoules-Bas Puget-Pierrefeu-La Londe ⇒ 70km

La Londe- Gambet- Carnoules- Besse- Flassans- Pignans- Les Vidaux- Gambet- La Londe ⇒ 80km

Idem jusqu'à Pignans - ND des Anges- Collobrières- Col de Babaou – Bormes - La Londe ⇒ 94km

-----

**Vendredi 18**

La Londe-Maraval-Cuers-La Ruol- Puget-Les Vidaux-La Londe ⇒ 64km

La Londe-Maraval-Cuers-Rocbaron-Forcalqueiret-Besse-Carnoules -Le Gambet – La Londe ⇒ 89km

Idem jusqu'à Besse- Flassans- Pignans-Gambet- La Londe ⇒ 98km

-----

**Dimanche 20**

La Londe – Gambet – Collobrières – Taillude et retour ⇒ 60km

La Londe - Cogolin - Capelude - Taillude – Collobrières - Col de Gambet - La Londe ⇒ 83 km

↳ Col de Babaou - Bormes - La Londe ⇒ 98km

-----

### **Mercredi 23**

La Londe-Maraval- Solliès-Cuers-Rocbaron-Puget-Pierrefeu-Gambet - La Londe ⇒ 70km

La Londe-Gambet-Puget- Côte de Rocbaron-Cuers–Solliès– Maraval– Les Borrels-La Londe ⇒ 76km

↳ Besse-Flassans-Pignans-Les Vidaux-Gambet-La Londe ⇒ 91km

-----

### **Vendredi 25**

La Londe- Bormes – Babaou- Gambet- La Londe⇒ 51km

La Londe-Le Lavandou – Col du Canadel- Les Crêtes -Bormes –Babaou-Gambet- La Londe⇒ 86km

Idem jusqu'aux Crêtes-Babaou–Collobrières-La Verne-Collobrières- Gambet - La Londe ⇒ 106km

-----

### **Dimanche 27**

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

-----

**Mardi 29** : Codir et commission cyclos ?????

-----

### **Mercredi 30**

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

La Londe- Gambet – Les Vidaux - Carnoules – Pignans - Flassans – Besse – Forcalqueiret - Rocbaron – Puget - Pierrefeu – La Londe ⇒75 km

Idem jusqu'à Forcalqueiret – Garéoult – Rocbaron – Pierrefeu - La Londe ⇒95 km

-----

**JUILLET 2021 – RdV : 7h20 - Départ : 7h30**

### **Vendredi 2**

La Londe-Maraval- Solliès-Cuers-Rocbaron-Puget-Pierrefeu-Gambet - La Londe ⇒ 70km

La Londe-Gambet-Puget- Côte de Rocbaron-Cuers–Solliès– Maraval– Les Borrels-La Londe ⇒ 76km

↳ Besse – Flassans – Pignans – Les Vidaux – Gambet – La Londe ⇒91km

-----

### **Dimanche 4**

La Londe-Bormes- Dattier- Cavalaire-Retour ⇒ 60km

La Londe-Cavalaire-Col de Collebasse-Ramatuelle-Moulin de Paillasse- La Croix Valmer et retour Retour ⇒ 98 km

-----

### **Mercredi 7**

La Londe – Gambet – Collobrières – Taillude et retour ⇒ 60km

La Londe- Gambet- Collobrières- Taillude-Capelude-Collobrières-Babaou-Bormes-La Londe⇒ 85km

Idem jusqu'à Capelude-Cogolin-Canadel-Les Crêtes-Bormes- La Londe⇒ 98 km

-----

### **Vendredi 9**

La Londe–Gambet–Puget– Rocbaron–Cuers–Solliès–Maraval–La Londe ⇒ 72km

↳ Besse – Carnoules – Les Vidaux – Gambet – La Londe ⇒ 83km

↳ Flassans-Gonfaron-Pignans-Les Vidaux-Gambet-La londe ⇒ 97 km

-----