



## 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 BIMESTRIELS

**NOVEMBRE 2021 – Départ : 8h15**

### Mardi 2 :

Commission Cyclo à 17h

Comité directeur à 18h

### Mercredi 3

La londe – Maraval- Solliès – Cuers- Beauvais- La Portanière- Gambet – La Londe ⇒ 61km

La Londe – Maraval- Solliès- Siou Blanc- Solliès- Maraval- La Londe ⇒ 82km

La Londe-Maraval -Méounes – Signes -Siou Blanc-Solliès-Maraval- La Londe ⇒99km

### Vendredi 5

La Londe- Giens – Carqueiranne – Col de Serre - La Crau – La Londe ⇒ 55km

La Londe- Giens- Carqueiranne- Col de Serre- La Crau – Les Daix- Cuers-Gambet – La Londe ⇒ 75km

Idem jusqu'à Cuers – Beauvais - Gambet- La Londe ⇒ 91km

### Dimanche 7

La Londe – Bormes- Le Rayol -Le Lavandou –La Favière - La Griotte- La Londe ⇒ 53km

La Londe - Les Borrels – La Crau- La Farlède - La Valette – Le Coudon –retour La Londe ⇒75 km

### Mercredi 10

#### Sortie journée :

Départ décale à Carnoules :Besse-Flassans-Cabasse-Le Thoronnet-Lorgues-les Salettes-Saint Antonin-Entrecasteaux-Cotignac-Montfort sur Argens-Carces-**Repas (67 km )** Cabasse-Flassans-Besse-Carnoules ⇒ 96km .Parcours 138 51 248 Openrunner 1250 m de dénivelé.

- La Londe -Giens-Carqueiranne-La Moutonne-La Crau- Les Borrels-La Londe ⇒ 62km

La Londe – Gambet – Pignans – ND des anges – les Fourches -Collobrières – Babaou - Bormes-La Londe ⇒ 90km

### Vendredi 12

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

La Londe- La Griotte -Bormes-Babaou-La Portanière- Pierrefeu stade –Les Borrels-La Londe ⇒ 73km

La Londe-Collobrières- Vaudrèches-Fourches-Collobrières-Babaou-La Londe ⇒ 87km

### Dimanche 14

#### Concentration à Cuers

La Londe – Gambet-Bas de Pierrefeu-Beauvais -Cuers©– et retour57km

Idem jusqu'à Cuers©– Rocbaron-Forcalqueiret-Besse-Carnoules-Vidaux-Gambet – La Londe⇒ 82km

### **Mercredi 17**

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

La Londe – Canadel – Le Rayol – Lavandou – La Griotte - La Londe ⇒ 70km

La Londe-Bormes- Crêtes–Canadel–Cogolin- Mort du Luc -Cx Valmer- Lavandou- La Londe ⇒ 87km

-----

### **Vendredi 19**

La Londe -Giens-Carqueiranne-Col de Serre-La Crau- La Londe P 55km

La Londe -Giens-Carqueiranne-Col de Serre-La Crau-Les Daix-Cuers-Gambet-La Londe ⇒75km

Idem jusqu'à Cuers – Beauvais- Les Vidaux-Gambet-La Londe ⇒ 87km

-----

### **Dimanche 21**

**Concentration à La Valette**, (stade Angelin Segond) : A confirmer

La Londe- Les Salins -Carqueiranne- La Garde- Le Thouar- La Valette stade Segond© - La Crau – Les Borrels- La Londe⇒ 55km

Idem jusqu'à La Valette-Les Daix- Solliès – Maraval – Les Borrels – La Londe ⇒ 74km

↳ Cuers- Pierrefeu -Gambet – La Londe ⇒ 81km

-----

### **Mercredi 24**

La Londe – Gambet-Puget -Rocbaron-Cuers – Pierrefeu-Galbet-La Londe 57km

Idem jusqu'à Rocbaron

↳ Forcalqueiret-Besse-Carnoules-Vidoux-Gambet – La Londe⇒ 82km

-----

### **Vendredi 26**

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

La Londe-Les Salins-Gapeau-Les Borrels-Gambet-Babaou - Bormes- La Favière – La Griotte- La Londe ⇒ 80km

-----

### **Dimanche 28**

**La Crau concentration hivernale** (gymnase de l'Estagnol – La Moutonne) A confirmer

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

Idem jusqu'à Carqueiranne - Les Astourets - La Moutonne - La Crau© – Gambet - La Londe ⇒ 73km

Idem jusqu'à La Crau © - Pierrefeu – Babaou – La Londe ⇒85km

-----

**DECEMBRE – Départ : 8h30**

### **Mercredi 1er**

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

La Londe- Gambet- Collobrières – Col du Perrier et retour ⇒ 75km

↳ Col des Fourches – Babaou – LaLonde ⇒ 82km

-----

### **Vendredi 3**

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-Le Dattier-Cavalaire- Cx Valmer- Gigaro- Cavalaire-La Londe ⇒ 85km

-----

### **Dimanche 5**

**Concentration Bandol A confirmer**

La Londe-Hyères- Toulon-Sanary-Bandol © et retour ⇒ 92km

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

La Londe- Gambet-Pierrefeu-Cuers-Solliès-Les Daix-La Crau-La Moutonne-Giens-La Londe ⇒ 74km

### **Mercredi 8**

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

La Londe- Les Borrels – Pierrefeu – Babaou – Bormes – La Griotte - La Londe ⇒ 73km

La Londe – Gambet - Collobrières – Col des Fourches - Babaou- Gratteloup - La Londe ⇒ 76km

-----

### **Vendredi 11**

La Londe – Gambet – Carnoules – Bas Puget – Pierrefeu - La Londe ⇒ 61km

La Londe- Gambet- Pignans- Carnoules– Bas Puget- Pierrefeu- Les Borrels- La Londe ⇒ 74 km

idem jusqu'à Pignans – Gonfaron – Flassans- Pignans- Les Vidaux - Gambet – La Londe⇒ 82 km

-----

### **Dimanche 12**

**Concentration à La Farlède** (place de la mairie) A confirmer

La londe-Hyères-La Moutonne-La Garde-La Valette-La Farlède ©-Solliès-Maraval-La Londe ⇒ 57km

Idem jusqu'à La Farlède© - Solliès – Cuers – Gambet – La Londe ⇒ 68km

Idem jusqu'à La Farlède © – Le Revest – La Valette – La Crau – Les Borrels - La Londe ⇒ 80 km

-----

### **Mercredi 15**

La Londe – La Crau – La Garde -Les Astourets – Carqueiranne – Giens – La Londe ⇒ 57km

La Londe- Gambet- Vidaux- Puget-Rocharon- Cuers- Solliès- Maraval- Les Borrels-La Londe ⇒79km

-----

### **Vendredi 17- Samedi 18 et Dimanche 19 : WE du 50<sup>ème</sup> anniversaire du Club :**

**- Vendredi 17 journée : préparation de la salle**

**17h : AG suivie du repas.**

**-Samedi : rassemblement des écoles VTT locales avec pique-nique à midi**

**-Dimanche 18 : Concentration à La Londe**

La Londe – Les Salins -Giens-Hyères-Le Palyvestre-Gapeau-Les Borrels - La Londe⇒ 48km

Les Salins - Carqueiranne-Bau Rouge- La Crau-Les Daix-Maraval–Les Borrels-La Londe ⇒ 70km

Les Salins - Giens-Carqueiranne- Bau Rouge- Les Oursinières (option) - Le Pradet- La Crau- Les Daix-  
Cuers- Pierrefeu- Gambet –La Londe ⇒ 83km

-----

### **Mercredi 22**

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

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

La Londe- Le Lavandou– Le Dattier – Cavalaire-Gigaro- Cx Valmer - Cavalaire- La Londe ⇒ 85km

-----

### **Vendredi 24**

La Londe – Les Salins - Giens - La Gare - La Moutonne - La Crau - Les Borrels - La Londe ⇒ 54km

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

-----

### **Samedi 25**

**JOYEUX NOËL**

-----

### **Dimanche 26**

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

La Londe - Le Lavandou - Le Dattier - Le Lavandou - Bormes stade - La Griotte - La Londe ⇒ 66km

↳ La Griotte-Le Lavandou- Bormes- Babaou- Pierrefeu- Les Borrels - La Londe ⇒ 78km

-----

### **Mercredi 29**

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

La Londe-Gambet- Pierrefeu-Cuers-Solliès-Les Daix- La Crau- La Moutonne- Giens- La Londe ⇒ 74km

↳Rocbaron-Forcalqueiret-Besses-Carnoules-Les Vidaux-Gambet-

La Londe ⇒85 km

### **Vendredi 31**

La Londe - Gambet - Les Vidaux - Pignans – Le Lac - Les Vidaux – Gambet - La Londe ⇒ 61km

La Londe- Gambet - Les Vidaux- Carnoules - Pignans –Les Vidaux – Gambet- La Londe ⇒ 64km

↳ Besse-Flassans - Gonfaron- Les Vidaux - Gambet ⇒ 78km

## **Bon réveillon**

**JANVIER 2020 – Départ : 8h30**

### **Mercredi 1<sup>er</sup> BONNE ANNEE**

-----

#### **Dimanche 2**

#### **Concentration du Nouvel An au Cap Dramont A confirmer**

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

-----

#### **Mardi 4**

**Réunion Commision cyclo 17h**

**Réunion Comité directeur 18h**

#### **Mercredi 5**

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

-----

#### **Vendredi 7**

#### **Dimanche 9**

#### **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

-----

#### **Mercredi 12**

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

La Londe-Gambet-Pierrefeu-Cuers-Solliès-Les Daix-La Crau-La Moutonne-Giens-La Londe ⇒ 74km

Idem jusqu'à Cuers-Rocbaron–Forcalqueiret–Besses-Carnoules-Les Vidaux–Gambet–La Londe ⇒ 85km

#### **Vendredi 14**

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

La Londe – Canadel – Le Rayol – Lavandou – La Griotte - La Londe ⇒ 70km

La Londe-Bormes- Crêtes–Canadel–Cogolin- Mort du Luc -Cx Valmer- Lavandou- La Londe ⇒ 87km

-----