



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 2022 - Départ : 8h30

Dimanche 2

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

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

↳Rocbaron-Besse-Carnoules-Les Vidaux-Gambet-La Londe 85km

La londe – Gratteloup – Ste Maxime – Fréjus –St Raphael – Cap du Dramont© et retour ⇒ 148km

Départ décalé au parking Leclerc à Cogolin ⇒ 90km

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-Bas Puget- Les Vidaux- Babaou- Gratteloup- Bormes Griotte- La Londe ⇒ 86 km

Vendredi 7

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

Dimanche 9

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

Dimanche 16

La Londe- Hyères-La Moutonne-La Garde-La Valette-La Farlède ©- Solliès- Maraval-La Londe⇒ 57km
 ↳ Cuers- Gambet- La Londe ⇒ 68km
 ↳ Le Revest -La Valette-La Crau- La Londe ⇒ 78km

Mercredi 19

La Londe- Les Salins-Giens- Carqueiranne- La Moutonne- La Crau- Les Borrels-La Londe⇒ 56km
 La Londe-Giens-Carqueiranne-Bau Rouge-La Garde-La Moutonne-La Crau-Les Borrels-La Londe⇒ 68km
 ↳ Pierrefeu - Gambet ⇒ 77km

Vendredi 21

La Londe-Gambet-Pierrefeu-Cuers gare-Sollies-Maraval-Les Borrels -La Londe 55 km
 La Londe-Gambet -Pierrefeu-Cuers-Sollies-Les Daix-La Crau -La Moutonne-Giens-La Londe -74km
 ↳Rocharon-Besse-Carnoules-Les Vidaux-Gambet-La Londe 85km

Dimanche 23 concentration Cavalaire (A confirmer)

La Londe- Le Lavandou - Le Rayol – Le Dattier-Le Lavandou – Bormes Le Pin – La Londe ⇒ 55km
 La Londe -La Griotte- La Favière -Le Lavandou- Le Dattier-Cavalaire-Le Lavandou- La Londe ⇒ 74km
 ↳ Cavalaire – Gigaro -La Cx Valmer- Cavalaire- Le Lavandou- La Londe ⇒ 85km

Mercredi 26

La Londe- Les Borrels- La Crau- La Garde- Les Astourets- Carqueiranne- Les Salins⇒ 52km
 La Londe -Gambet - Babaou – Bormes – Le Lavandou- Dattier –La Favière - La Griotte- La Londe⇒ 75km

Vendredi 28

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

Dimanche 30

La Londe- Hyères-La Moutonne-La Garde-La Valette-La Farlède- Solliès- Maraval-La Londe⇒ 57km
 ↳ Cuers- Gambet - La Londe ⇒ 68km
 ↳ Le Coudon - La Valette - La Crau - La Londe ⇒ 78km

FEVRIER 2022 - Départ : 8h30

Mardi 1 : réunion comité directeur 18 h**Mercredi 2**

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

Vendredi 4

La Londe- Les Salins-Giens- Carqueiranne- La Moutonne- La Crau- Les Borrels-La Londe⇒ 56km
 La Londe- Giens- Carqueiranne- La Moutonne- La Crau- Pierrefeu – Gambet – La Londe ⇒ 69km
 La Londe- Les Salins- Carqueiranne- Bau Rouge- Le Pradet- La Moutonne- La Crau – Pierrefeu- Gambet ⇒ 75km

Dimanche 6

Concentration à Sanary : La Londe – Hyères – La Moutonne – Le Pradet – piste cyclable Toulon – La Seyne – Camp Laurent – Les Playes – Sanary © - Toulon par Ollioules – La Valette – Hyères – La londe ⇒ 88km

La Londe-Gambet -Vidaux -Carnoules -Puget ville- Cuers -Solliès – Maraval – La Londe⇒ 69km
↳Rocbaron- Cuers-Pierrefeu - La Londe⇒ 75km

Mercredi 9

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 11

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
↳après le RP de Débarquement-Gigaro-La Cx Valmer-Cavalière-La Londe ⇒ 82 km

Dimanche 13

La Londe- Les Salins- Le Pradet- Pt de la Clue- La Garde- La Crau-Les Daix- Maraval- La Londe⇒ 57km
La Londe- Giens-Le Pradet-Pt de la Clue- La Garde- La Crau-Les Daix- Solliès-Maraval-Les Borrels⇒ 70km
La Londe- Giens- Costebelle- La Moutonne- La Crau- Solliès- Cuers- Pierrefeu village- Les Borrels ⇒ 78km

Concentration St Elme (A confirmer)

Hyères – Toulon – La Seyne – St Elme – retour par la piste cyclable et le bord de mer ⇒ 85km

Mercredi 16

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- Les Borrels- La Londe ⇒ 69km
La Londe -Pierrefeu- Puget- Rocbaron – Ste Anastasie- Carnoules - Gambet - La Londe ⇒ 83km

Vendredi 18

Sortie Mimosa : Départ décalé vers Fréjus

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 20

La Londe- Les Salins- Le Pradet- Pt de la Clue- La Garde- La Crau-Les Daix- Maraval- La Londe⇒ 57km
La Londe- Giens-Le Pradet-Pt de la Clue- La Garde- La Crau-Les Daix- Solliès-Maraval-Les Borrels⇒ 70km
La Londe- Giens- Costebelle- La Moutonne- La Crau- Solliès- Cuers- Pierrefeu village- Les Borrels ⇒ 78km

Mercredi 23

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
↳ Siou Blanc- Solliès- Maraval- La Londe ⇒ 85km

Vendredi 25

La Londe- Les Salins-L'Almanarre-Costebelle-La Moutonne- La Crau- Les Borrels-La Londe⇒ 52km
La Londe- Giens-Costebelle-La Moutonne-La Crau-Les Daix-Solliès-Pierrefeu-Gambet-La Londe⇒ 72km
↳ Carqueiranne-Le Coupereau-Bau Rouge-La Crau-Pierrefeu-Gambet-La Londe ⇒ 79km

Dimanche 27

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

La Londe- Les Borreles© - Pierrefeu – Cuers-Puget Ville- Carnoules-Les Vidaux-La Londe ⇒ 68km

↳ Rocbaron- Puget Ville-Carnoules-Gambet-La Londe ⇒ 8

MARS 2022 - Départ : 8h15

Mardi 1 : Commission cyclo 17h et Codir 18h

Mercredi 2

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- La Griotte - Le Lavandou – Cavalaire - Cx Valmer – Gigaro – Cavalaire - La Londe ⇒ 86km

Vendredi 4

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

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

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

Dimanche 6

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

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

Mercredi 9

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

La Londe – Gambet - Pierrefeu – Solliès - Les Daix - La Crau - La Moutonne – Costebelle - L’Almanarre - Giens-
Les Salins ⇒74km

La Londe – Babaou – Pierrefeu - La Crau - La Moutonne – Costebelle - L’Almanarre - Les Salins - La Londe
⇒ 85km

Vendredi 11

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 – Le Lavandou – Le Rayol – Le Dattier et retour ⇒ 55km

La Londe - La Griotte - La Favière - Le Lavandou – Cavalaire - Bormes stade - St Honoré – La Londe ⇒ 72km

La Londe - Le Lavandou – Le Canadel - Les Crêtes - Gratteloup –Griotte – La Londe ⇒ 82km

Dimanche 13

Primavéra Cuers (**Aconfirmer**)

La Londe- Les Salins-L’Almanarre-Costebelle-La Moutonne- La Crau- Les Borreles-La Londe⇒ 52km

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

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