



## Union Cycliste et Pédestre Londaie

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

**MARS 2022 - Départ : 8h15**

Mardi 1 : Commission cyclo 17h

### 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 Borrels-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 Borrels-La Londe ⇒ 55km  
La Londe – Gambet - Pierrefeu – Solliès - Les Daix - La Crau - La Moutonne – Costebelle -  
L'Almanarre - GiensLes Salins ⇒ 74km  
La Londe –Bormes - Babaou – Pierrefeu - La Crau - La Moutonne – Costebelle - L'Almanarre - Les  
Salins - La Londe ⇒ 85km

### Vendredi 11

**Sortie journée - Départ décalé à Carnoules**

**N° Openrunner : 138 63132 - 1250 m de dénivelé**

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 1**

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 –Babaou – La Londe ⇒ 82km

**Dimanche 13** Primavera à Cuers RDV Gymnase Paul ROCOFORT.

Cuers-Rocbaron-Forcalqueiret-Camps le source-Brignoles- Le Val-Vin sur Carami ,Cabasse-Le Luc-Les Mayons-Gonfaron-Pignans-Vidaux- Pierrefeu- Cuers ⇒ 100 km

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

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

-----

**Mercredi 16**

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

La Londe- Le Lavandou- Le Dattier-Cavalaire-La Croix Valmer Gigaro et retour Le Lavandou – Valrose- La Londe ⇒ 85 km

-----

**Vendredi 18**

La Londe-Gambet -Collobrières-Col des Fourches -Collobrières Gambert La Londe ⇒ 65km

La Londe-Gambet-Collobrières-Col des Fourches -Collobrières Babaou-Bormes- La Londe ⇒74 km

-----

**Dimanche 20**

**Audax 100 km La Farlède**

La Farlède-Solliès Toucas-Méounes-Roquebrussane-La Celle-Forcalqueiret-Rocbaron-Puget Ville- Vidaux-Pierrefeu-La Crau-La Farlède ⇒ 100 km

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 23**

La Londe- Gambet Collobrières- Taillude-Capelude- La Lune et Retour 65km

La Londe- Gambet Collobrières- Taillude-Capelude- La Lune Collobrières – Babaou-Bormes – La Londe 75 km

-----

**Vendredi 25**

**Sortie journée - Départ La Londe**

**N° Openrunner :14346699 - 124 km 1489 m**

La Londe-Collobrières-Capelude-Grimaud-Plan de la Tour-col du Vignon-Bois du Roucand-Les Mayons -Gonfaron-Pignans-Vidaux-Gambet-La Londe

La Londe Gambet - Beauvais Cuers-Rocbaron Puget Pierrefeu-Gambet La Londe :65 km

La Londe Gambet - Beauvais Cuers-Rocbaron St Anastasie Besse-Carnoule - Puget - Gambet La Londe :84 km

-----

### **Dimanche 27**

**La Hyèroise : 45 km** (d :325 m), **70km** (d :900 m)**ou 115 km** (d :1450 m)

Hyères - La Londe – Griotte –Bormes – Route des crêtes – La Môle - Cogolin - Capelude - Collobrières - Gambet - Les Borrels - Hyères

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

-----

### **Mercredi 30**

La Londe Gambet Vidaux-Pignans Carnoules Vidaux-Gambet La Londe 62

La Londe Gambet Vidaux-Pignans -Gonfaron-Les Fourches-Collobrières- Gambet - La Londe 82 km

-----

<b>AVRIL 2022 - Départ : 8h00</b>
-----------------------------------

### **Vendredi 01**

La Londe – Maraval –Sollies- Bergentier – Méounes et retour ⇒ 66km

La Londe- Maraval- Sollies- Siou Blanc - et retour ⇒ 82km

Après Siou Blanc-Signes- La Bataillère- Méounes- Belgentier – Sollies Pont – Maraval – La Londe⇒ 96km

-----

### **Dimanche 3**

La Londe Maraval -Sollies- Cuers- Puget-Les Vidaux- Gambet – La Londe ⇒59k

La Londe – Maraval- La Crau- La Farède-La Valette- Coudon – Retour même route

-----

### **Mercredi 6**

La Londe – Gambet – Pierrefeu –Beauvais - Cuers- Sollies – Maraval – La Londe ⇒ 58km

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

La londe-Gambet-Vidaux-Carnoules-Besse-Flassans-Gonfaron-Pignans-Vidaux-Gambet-La Londe ⇒ 85km

-----

### **Vendredi 8**

**Sortie journée Départ décalé à La Celle N° openrunner :143 46 747- 94 km -1472m**

La Celle-Brignoles-Le Val-Monfort-Cotignac-Salerno-Seillans-Fox Amphoux-Tavernes-Varagues- Barjol-Brue Aunac-Bras-La Celle

La Londe- Pierrefeu -Cuers-La Ruol-Puget- Carnoules – Les Vidaux-Gambet- La Londe ⇒ 68km

La Londe-Les Borrels-Maraval-Sollies-Cuers-Rocharon-Puget-Les Vidaux-Gambet-La Londe ⇒72

La Londe Gambet-Vidaux-Puget-Rocharon-Cuers-Sollies-Les Daix-La Crau-La Moutonne-Carqueiranne Les Salins Hyeres ⇒ 87 km

## **Dimanche 11**

La Londe- Gambet- Collobrières- Taillude- Collobrières- Gambet – La Londe ⇒60 km

La Londe- Gambet- Collobrières- Taillude- Capelude- Col du Pérrier - La Lune et retour⇒ 74km

↳ col des Fourches – ND des Anges- Pignans- Gambet- La Londe ⇒ 87km

-----

## **Jedi 14 avril :**

**La Farlèdoise 83 km, 1119 m de dénivelé**

**110 km, 1459 m de dénivelé**

La Farlède-Solliès Toucas- Siou blanc-Signes-Méounes-Roquebrussane-Mazaugues-La Celle-Grignolles-Camp la Source-RocbaronCuers- Solliès-La Farlède

-----

## **Vendredi 15**

La Londe-La Plage-Carqueiranne-La Crau-Les Sauvans-Solliès-Cuers-Beauvais-Gambet-La Londe⇒ 67km

La Londe-Giens-Carqueiranne-La Crau-Les Sauvans-Solliès-Cuers-Beauvais-Gambet-La Londe⇒ 74km

La Londe-Giens-Carqueiranne-La Crau-Les Sauvans-Solliès-Cuers-Rocbaron -Puget-Gambet- La Londe Gambet-La Londe⇒ 88 km

-----

## **Samedi 16 avril**

**Sortie journée - Départ décalé à Rians**

**N° Openrunner : 143 23 144 -110 km – 1430m**

-----

## **Dimanche 17/04**

**Bandol : Départ décalé - Randonnée mer et vignes.** Parcours en attente d'infos

La Londe – Gambet – Babaou – Bormes – La Londe ⇒ 52km

La Londe– Bormes- CaguoVen – Les Crêtes- Col du Canadel –La Mole-Gratteloup -La Londe ⇒ 68km

La Londe- Gambet- Babaou- CaguoVen puis idem à partir des Crêtes ⇒93km

## **Lundi 18 avril :**

**Sortie journée : La Londe – Presqu'île de St Tropez**

**N° Openrunner : 143 46 767- 124 km 1382 m**

-----

## **Mercredi 20**

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-Gambet-Beauvais-Cuers-Rocbaron-Carnoules - Les Vidaux-Gambet-La Londe ⇒ 79km

-----

## **Vendredi 22**

**Sortie journée : Départ décalé à Pignans Direction Roquebrunne**

**N° Openrunner : 6211898 - 135 km-1510 m**

Pignans-Gonfaron-Les Mayons-Bois du Roucan-Vidauban( entrée à droite)-Le Revest-Gratteloup-Tour du Rocher de Roquebrunne-Le Muy-Sainte Roselyne-Les Arcs-Taradeau-Vidauban-Le Luc – le Repenti-Gonfaron-Pignans

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

La Londe-Les Vidaux -Pignans-Gonfaron-Col des Fourches – Collobrières – Gambet – La Londe⇒ 74 km

La Londe-Les Vidaux-Pignans -Gonfaron-Col des Fourches -Collobrières -Babaou – Bormes – La Londe ⇒ 94 km

## Samedi 23

### Brevet 200 km La Garde (à confirmer )

## Dimanche 24

La Londe – La Griotte- La Favière- Le Lavandou – Le Rayol –Le Datier et retour ⇒ 65km

La Londe-Gratteloup-La Mole-Le Canadel-Les Crêtes-Gratteloup - La Londe ⇒ 75km

La Londe-Gratteloup-La Mole-Le Canadel-Les Crêtes-Gratteloup-Babaou-Gambet-La Londe ⇒ 86km

## Mercredi 27

La Londe- Pierrefeu -Cuers-La Ruol-Puget- Carnoules – Les Vidaux-Gambet- La Londe ⇒ 68km

La Londe-Les Borrels-Maraval-Solliès-Cuers-Rocbaron-Puget-Les Vidaux-Gambet-La Londe ⇒72

La Londe Gambet-Vidoux-Puget-Rocbaron-Cuers-Solliès-Les Daix-La Crau-La Moutonne-Carqueiranne

Les Salins Hyeres ⇒ 87 km

## Vendredi 29

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

↳LesVaudrèches–ND des Anges-Les Fourches-Gonfaron-Pignans-Gambet-La

Londe ⇒ 87km

**MAI 2022 - Départ : 7h45**

## Dimanche 1<sup>er</sup>

### Sortie journée, Concentration du muguet à Riboux

PP : La Londe-Solliès-Signes-Le Camp-Riboux AR ⇒ 132km

GP : Riboux-Cuges-Gemenos-l’Espigoulier-Ste Baume-La Roquebrussanne-Solliès-La Londe ⇒ 166km

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 -La Londe : 85 km

## Mercredi 4

La Londe- Gambet- Collobrières- Taillude- Collobrières- Gambet – La Londe ⇒60 km

La Londe- Gambet- Collobrières- Taillude- Capelude-La Lune et retour – La Londe⇒ 74km

↳Pignans–ND des Anges-Les Fourches-Collobrières- Babaou - La Londe ⇒ 87km

## Vendredi 6

### Sortie journée : Départ décalé à Ceyreste - Direction Col de la Gineste

N° Openrunner : 143 41 419 - 67 km – 1312 m

Ceyreste – La Ciotat-Route des Crêtes-Cassis-Col de la Gineste-retour-Carnoux-Roquefort la Bédoule-  
Roquefort-Col de l’Ange-Ceyreste ⇒ 67km

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 7**

**La Crau randonnée vin et lavande** (en attente des parcours)

-----

## **Dimanche 8**

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

-----