



## Union Cycliste et Pédestre Londaïse

Maison des Associations - Place Charles Camoin

83250 LA LONDE LES MAURES

Tél : 06 98 75 91 25

Courriel : ucplalonde@orange.fr

Site : www.ucplalonde.com



### PARCOURS CYCLOS BIMESTRIELS

NOVEMBRE 2022 – RdV : 8h05 - Départ : 8h15

#### Mercredi 2

La londe – Gambet- Beauvais-Cuers-Rocbaron-Puget -Gambet – La Londe ⇒ 65km

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

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

#### Vendredi 4

##### Sortie journée Départ décalé Cogolin

Openrunner N°110 84 171 100km 1455 m

Cogolin-grimaud-Port Grimaud-Plan de la Tout-Col du Gratteloup-Vers le Muy-Tour du Rocher de Roquebrune côté sud-Roquebrune-Col de Valdingarde- Col du Gratteloup-Plan de la tour-Col du Vignon-La Garde Freinet-Cogolin.

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 6

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

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

#### Mercredi 9

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 11

La Londe- La Griotte -Bormes-Babaou- Gambet -La Londe ⇒ 56km

La Londe- La Griotte -Bormes-Babaou- Gambet- Les Borrels-Le Gapeau-Les Salins -La Londe ⇒ 73km

La Londe -Bormes-Babaou-Collobrières-Vaudrèches-Les Fourches-Collobrières-La Londe ⇒ 80km

#### Dimanche 13

##### Concentration Cuers sur la place de la mairie.

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

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

### **Mercredi 16**

**Sortie journée départ La Londe**

**Openrunner :105 86 303**

**Espigoulier 156 km 1611m dénivelé**

**Départ décalé à Belgentier :97 km**

La Londe- Le Lavandou - Le Rayol – Le Datier-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 18**

**AG club 18 h Salle Yann PIAT**

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 20**

**Concentration à La Londe Pôle Nautique au port.**

**Parcours libre**

---

### **Mercredi 23**

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

Idem jusque Rocbaron

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

---

### **Vendredi 25**

La Londe – Les Salins-Carqueiranne- - Les Astourets – Carqueiranne - Les Salins⇒ 60km

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

---

### **Dimanche 27**

**Concentration hivernale à Bandol**

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 30**

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

## Vendredi 2

Sortie journée : départ La Londe

**Openrunner : 11098411 116 km 1259 m dénivelé**

### Evenos-Signes

**Possibilité d'un départ décalé à La Crau 86km**

La 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

## Samedi 4 décembre :

**Journée Téléthon : 5€/personne salle Yann PIAT (vin chaud à l'arrivée)**

La Londe – Gambet-Puget -Rocharon-Cuers – Pierrefeu-Gambet-La Londe 64km

Idem jusque Rocharon

-Forcalqueiret-Besse-Carnoules-Vidaux-Gambet – La Londe⇒ 82km

## Dimanche 4

### Concentration La Crau

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

## Mercredi 7

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

La Londe- Gambet – Babaou – Bormes – La Griotte - La Londe ⇒ 62km

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

## Vendredi 9

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 11

### Concentration à La Farlède (place de la mairie)

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 14

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 16

**Sortie journée : départ décalé à Ceyreste 68 km et 1312m de dénivelé**

**Open :14341419 68 km et 1312 m de dénivelé**

Ceyreste-La Ciotat-Cassis-La Gineste-Cassis-Carnoux-Roquefort-Col de l'Ange-Ceyreste.

Variante : boucle en plus :Col de l'Ange-Cuges les Pins-Le Camp du Castelet-La Bégude –

Ceyreste ⇒ 83 km

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

-----  
**Dimanche 18**

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

-----  
**Mercredi 21**

La Londe-La Griotte- Bormes-Babaou- Gambet -La Londe ⇒ 60km  
La Londe – Gambet - Collobrières – Col des Fourches - Babaou- Gratteloup - La Londe ⇒ 76km

-----  
**Vendredi 23**

La Londe – Les Salins - Giens - La Gare - La Moutonne - La Crau - Les Borrels - La Londe ⇒ 62km  
Les Salins - Giens-Carqueiranne- Bau Rouge- Les Oursinières (option) - Le Pradet- La Crau- Les Daix-  
Cuers- Pierrefeu- Gambet –La Londe ⇒ 83km

-----  
**JOYEUX NOEL**

**Dimanche 25**

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 28**

La Londe - Gambet – Pierrefeu - Cuers gare – Solliès – Maraval - Les Borrels - La Londe ⇒ 55km  
La Londe-Gambet- Beauvais-Cuers-Solliès-Les Daix- La Crau- La Moutonne- Giens- La Londe ⇒ 74km  
↳Rocbaron-Forcalqueiret-Besses-Carnoules-Les Vidaux-Gambet-

La Londe ⇒85 km

-----  
**Vendredi 30**

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

**BONNE ANNEE**

**Dimanche 1<sup>er</sup>**  
**Parcours libre.....**

-----  
**Mardi 3**  
**Réunion Commision cyclo 17h**  
**Réunion Comité directeur 18h**

-----  
**Mercredi 4**  
La Londe – Les Salins - Giens - La Gare - La Moutonne - La Crau - Les Borrels - La Londe ⇒ 62km  
Les Salins - Giens-Carqueiranne- Bau Rouge- Les Oursinières (option) - Le Pradet- La Crau- Les Daix-  
Cuers-Beauvais-Perrefeu-Gambet-La Londe ⇒ 85 km

-----  
**Vendredi 6**  
**Réunion Galette des rois 18h Salle Cassin**

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

-----  
**Dimanche 8**  
**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

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

-----  
**Mercredi 11**  
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 13**  
**Sortie journée : Départ La Londe**  
**Presqu'île de Saint Tropez**

La Londe – Les Borrels - Maraval – Solliès – Cuers – La Ruol-Puget-Les Vidaux- La Londe ⇒ 62km  
La Londe- Solliès- Méounes- Néoules- Garéoult -Rocbaron- Puget- Les Vidaux-  
Gambet-La Londe ⇒ 88km