



Union Cycliste et Pédestre Londaise

Maison des Associations - Place Charles Camoin

83250 LA LONDE LES MAURES

Tél : 06 98 75 91 25

Courriel : ucplondaise83@gmail.com

Site : www.ucplalonde.com



PARCOURS CYCLOS BIMESTRIELS

JANVIER 2023 - Départ : 8h30

Dimanche 1^{er} BONNE ANNEE !!

Parcours libre....

Mercredi 4

Réunion Commission cyclo 17h30

Réunion Comité directeur 18h30

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 18h30 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 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

Concentration 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

Mercredi 11

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

La londe- Gambet-Les Vidaux-Pignans-Gonfaron-Les Fourches-Collobrières-Gambet- La Londe⇒ 78km

Vendredi 13

Sortie journée : Départ La Londe N°open :160 15 150 116 km 1279 m dénivelé

Presqu'île de Saint Tropez

La Londe-La Croix Valmer-Col de Collebasse-Plage-Saint Tropez-Cogolin-Taillelude-Cappelude-Collobrières-Gambet-La Londe ⇒ 116 km

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

Dimanche 15

Concentration La Farlède

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 18

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-Sollies-Cuers-Bas Pierrefeu-Gambet-
La Londe ⇒ 78km

Vendredi 20

La Londe-Gambet-Pierrefeu-Cuers gare-Sollies-Maraval-Les Borrels -La Londe ⇒ 55 km
La Londe- Moutonne-Giens-La Londe ⇒74 km

Dimanche 22

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

Mercredi 25

La Londe- Les Borrels- La Crau- La Garde- Les Astourets- Carqueiranne- Les Salins⇒ 52km
La Londe -Gambet - Babaou –Caguo Van-Route des Crêtes-Candel-Lavandou - La Londe⇒ 75km

Vendredi 27

Sortie journée départ La Londe : N° 160 15 222 127 km 1284 m de dénivelé

La Londe-Gambet-Vidaux-Carnoules-Besse-Cabasse-Le Thoronnet-A Gauche D84 -Vidauban—Les Maillons-
Retout La Londe par les Vidaux et Gambet.

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

Dimanche 29

Concentration à Cavalaire

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

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 2023 - Départ : 8h30

Mercredi 1

Réunion Comité directeur à 18h30

La Londe - Gambet - Les Vidaux - Pignans – Le Lac - Les Vidaux – Gambet - La Londe ⇒ 61km
La Londe- Gambet - Les Vidaux - Pignans – Flassans-Besse-Carnoules-Vidoux-Gambet- La Londe⇒ 76km
Option retour : Après Gambet : les Borels-Gapeau-Salins -La Londe⇒ 92km

Vendredi 3

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 5

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 -Aumérade- -Puget ville- Cuers -Solliès – Maraval – La Londe⇒ 69km
↳ Rocbaron-Forcalqueiret-Besse-Carnoules -Vidoux -Gambet-
La Londe ⇒ 80km

Mercredi 8

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 10

Sortie journée départ La Londe : 160 15 276 123 km 1486m dénivelé

La Londe-Gambet-Vidoux-Les Mayons-Bois du Roucan- La Mourre-Plan de la Tour-Grimaud-Cappelude-Ciollobrières- Gambet -La Londe.

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-Cavalaire-La Londe ⇒ 78 km

Dimanche 12

Concentration St Elme

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

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 15

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 ⇒ 80km

Vendredi 17

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 19

Concentration à La Valette :

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

Mercredi 22

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 24

Sortie journée départ La Londe : N° 110 98 411 130km 1400m dénivelé

La Londe-La Crau-La Farlède-La Valette-Le revest-Col de Garde-(Option Mont Caume AetR + 8 km)le Broussan-St Anne d'Evenos- à G et à D -Le Val d'Aren- Le Beausset-(Variante Bernard)..Signes-Belgentier-Sollies-La Londe.

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 26 (concentration aux Borrels)

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

La Londe-Les Salins-Gapeau - Les Borrels© - Pierrefeu – Cuers - Puget Ville- Carnoules-Les Vidaux-

La Londe ⇒ 68km

↳ Rocbaron- Puget Ville-Carnoules-Gambet-La Londe ⇒ 80km

MARS 2023 - Départ : 8h15

Mercredi 1 :

Commission cyclo 17h30 et Codir 18h30

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 3

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 5

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 ⇒ 82km

Mercredi 8

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

La Londe – Gambet - Pierrefeu – Sollies - 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 10

Sortie journée départ La Londe : N° 160 18 997. 129 km 1492 m dénivelé

La Londe- Gambet-Vidaux-Carnoules-Cabasse-Le Thoronnet-Entrecasteaux-Carces-Cabasse-Carnoules-
Les Vidaux- Gambert -La Londe

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 12

Les Boucles Farlèdoises (Club Cyclotouriste Farlèdois): N° openrunner :159 02 365 101km 875 m dénivelé

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
