



Union Cycliste et Pédestre Londaïse

Maison des Associations - Place Charles Camoin

83250 LA LONDE LES MAURES

Tél : 06 98 75 91 25

Courriel : ucplondaïse83@gmail.com

Site : www.ucplalonde.com



PARCOURS CYCLOS BIMESTRIELS

MARS 2023 - Départ : 8h15

Mercredi 1

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 -Bormes-La Lavandou-Canadel-Cagoven- Babaou-Gambert La Londe ⇒ 82

Mardi 7 : Commission cyclo 17h et Codir 18h

Mercredi 8

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 - Giens-
Les Salins ⇒ 74km

La Londe –Bormes- Babaou – Beauvais – Gare de Cuers-Solliès-Les Daix-La Crau - La Moutonne – Costebelle -
L'Almanarre - Les Salins - La Londe ⇒ 88 km

Vendredi 10

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

La Londe- Gambet-Vidoux-Carnoules-Cabasse-Le Thoronnet-Entrecasteaux-Carces-Cabasse-Carnoules-
Les Vidoux- 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 Farlède-Solliès Toucas-Belgentier-Méounes-Roquebrussane-Garéoult-Forcalqueret-Rocbaron- Puget
Ville-Beauvais-les Beaux-RP avant Cuers-Pierrefeu-Vidoux-Gambet-La Londe- Les Salins-Le Gapeau-
Maraval-Les Daix- La Farlède.

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

Mercredi 15

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 17

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 19

Primavera à Cuers RDV Foyer des anciens (centre ville).

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 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 22

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 24

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 26

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 29

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

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

Vendredi 31

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

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

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

AVRIL 2023 - Départ : 8h00

Dimanche 2

Randonnée Mer et Vignes à Bandol

Parcours 128 km N° openrunner :143 34 386

Parcours 90 km N° 143 34 289

La Londe Maraval -Solliès- Cuers- Puget-Les Vidaux- Gambet – La Londe ⇒59 km
La Londe – Maraval- La Crau- La Farlède-La Valette- Coudon – Retour même route

Mercredi 5 : Réunion du Codir 18h

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

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

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

Jeudi 6 : Réunion bénévoles Maurin à 18 h00 salle Cassin

Vendredi 7

Départ WE **Pâques en Provence à Brantes Hébergement à Sault**

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 km

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

Les Salins Hyeres ⇒ 87 km

Dimanche 9

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 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

Vendredi 14

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

Dimanche 16

La Maurin des Maures

Mercredi 19

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 21

**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

Dimanche 23

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 26

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 km

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

Vendredi 28

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

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

↳LesVaudrèches – ND des Anges-Les Fourches-Gonfaron Pignans- Gambet-
La Londe ⇒ 87km

Dimanche 30

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 -La Londe ⇒ 85 km

MAI 2023 - Départ : 7h45

Lundi 1^{er}

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 3

Réunion Commission Cyclo 17h et Codir 18 h

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 5

Sortie journée : Départ La Londe N° 16327988 138 km 1844 m

La Londe- Carnoules-Carces-Chateauvert-Le Val-Camp la source et retour.

Possibilité de couper pour faire 100 km

La Londe - Gambet- Babaou- Bormes- La Favière – La Griotte -La Londe ⇒ 55 km

La Londe- Les Borrels- Pierrefeu- Babaou- Bormes- La Favière – La Griotte -La Londe ⇒ 75 km

↳Collobrières-Les Vaudrèches- ND - Pignans- Gambet- La Londe ⇒ 90 km

Dimanche 7

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

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

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

Mercredi 10

La Londe-Les Borrels-Maraval-Solliès-Les Daix-La Crau-La Moutonne-Carqueiranne-La Londe

⇒ 61 km

La Londe-Gambet-Les Vidaux-Carnoules-Flassans-Gonfaron-Pignans-Les Vidaux-LaLonde ⇒ 85 km

Idem jusqu'à Flassans-Com Peyrassol-Le Luc-Le Repenti- Gonfaron-Les Vidaux-La Londe ⇒ 105 km
