



## 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 2023 – RdV : 8h05 - Départ : 8h15**

**Mercredi 1 :** La londe – Gambet – Cuers- Beauvais- La Portanière- Gambet – La Londe ⇒ 61km  
La Londe – Maraval- Solliès- Siou Blanc- Solliès- Maraval- La Londe ⇒ 82km  
La Londe-Maraval -Méounes – Signes -Siou Blanc-Solliès-Maraval- La Londe ⇒99km

#### **Vendredi 3 :**

La Londe- Giens – Carqueiranne – Col de Serre - La Crau – La Londe ⇒ 55km  
La Londe-- Carqueiranne- Col de Serre- La Crau – Les Daix- Cuers-Gambet – La Londe ⇒ 75km  
Idem jusqu'à Cuers – Beauvais - Gambet- La Londe ⇒ 91km

#### **AG UCPL suivie du repas à 18h salle Y PIAT**

#### **Dimanche 5 :**

##### **Concentration Bandol :Aller et Retour. 106km**

– 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

#### **Mardi 7 : Commission Cyclo 17h suivie du Comité directeur à 18h**

**Mer 8-** 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 10 :**

##### **Sortie journée Départ décale Cogolin Départ 9 Parking Leclerc**

N°110 84 171 100km 1455 m

Cogolin-grimaud-Port Grimaud-Plan de la Tour-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- Bormes-Babaou- Gambet -La Londe ⇒ 51km

La Londe -Bormes-Babaou- Pierrefeu –Les Borrels-La Londe ⇒ 73km

↳ Collobrières- Vaudrèches-Fourches-Collobrières-La Londe ⇒ 87km

## **Dimanche 12 :**

### **VTT aux Adrets des Maures l'Adrets'naline Gravel uniquement**

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-Les Fourches-Collobrières-La Londe ⇒ 80km

-----

## **Mercredi 15 :**

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

-----

## **Vendredi 17 :**

La Londe -Carqueiranne-Col de Serre-La Crau- La Londe P 55km

La Londe -Carqueiranne-Col de Serre-La Crau-Les Daix-Cuers-Gambet-La Londe ⇒75km

Idem jusqu'à Cuers – Rocbaron-Puget- Les Vidaux-Gambet-La Londe ⇒ 87km

-----

## **Dimanche 19 :**

### **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-Vidoux-Gambet – La Londe⇒ 82km

-----

## **Mercredi 22 :**

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

-----

## **Vendredi 24 :**

### **Sortie journée départ La Londe**

**Openrunner :105 86 303**

**Espigoulier 156 km 1611m dénivelé**

**Ou**

**Départ décalé à Belgentier :97 km**

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 26 :**

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

### **Parcours libre**

-----

## **Mercredi 29 :**

La Londe -La Griotte – Bormes-Babaou-Collobrières-Gambet-La Londe⇒58km

La Londe -Bormes-Babaou—Collobrières-Les Fourches- Gonfaron-Pignans-les Vidoux-Gambert-La  
Londe ⇒ 87km

-----

**Vendredi 1 :**

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 -Rocbaron-Cuers – Pierrefeu-Gambet-La Londe 64km

-----

**Dimanche 3 :**

**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 -Collobrières- Babaou- Gratteloup - La Londe ⇒ 76km

-----

**Vendredi 8 :**

**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 – 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 10 :**

**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 13 :**

La Londe – La Crau – La Garde -Les Astourets – Carqueiranne – Giens – La Londe ⇒ 57km  
La Londe- Gambet- Vidaux- Puget-Rocbaron- Cuers- Solliès- Maraval- Les Borrels-La Londe ⇒79km

-----

### **Vendredi 15 :**

La Londe – Les Salins -Hyères-Le Palyvestre-Gapeau-Les Borrels - La Londe⇒ 48km

La Londe-Les Salins - Carqueiranne-Bau Rouge- La Crau-Les Daix-Maraval–Les Borrels-La Londe ⇒ 70km

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

-----  

### **Dimanche 17 :**

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 20 :**

La Londe-La Griotte- Bormes-Babaou- Gambet -La Londe ⇒ 60km

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

-----  

### **Vendredi 22 :**

**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 - 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 24 :**

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 27 :**

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 29 :**

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 ⇒ 84km

-----  

### **Dimanche 31 : BON REVEILLON**

**Parcours libre.....**

**Mardi 2 :**

**Réunion Commision cyclo à 17h**

**Réunion Comité directeur à 18h**

-----  
**Mercredi 3 :**

La Londe – Les Salins - Giens - La Gare - La Moutonne - La Crau - Les Borrels - La Londe ⇒ 62km

Les Salins -Carqueiranne- Bau Rouge- Les Oursinières (option) - Le Pradet- La Crau- Les Daix-

Cuers-Beauvais-Perrefeu-Gambet-La Londe ⇒ 85 km

-----  
**Vendredi 5 :**

**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 7 :**

**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

-----  
**Mercredi 10 :**

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

La Londe -Bormes-Rayol-Col du Canadel-Crêtes-Caguo Ven-Babaou - La Londe ⇒ 85km

-----  
**Vendredi 12 :**

**Sortie journée : Départ La Londe**

**Presqu'île de Saint Tropez - Retour Capelude-Taillude**

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