



## 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 2024 - Départ : 8h15

##### Vendredi 1

**Sortie journée Départ décalé Seillons Source d'Argens 123 km 1585 m Open : 184 20 882**

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 3

La Londe -Maraval-Solliès-Cuers-Rocbaron-Puget-Les Vidaux-Gambet-La Londe⇒ 68km

La Londe -Maraval-Solliès-Cuers-Rocbaron-Forcalqueiret-Besse-Cranoules-Gambet-La Londe⇒ 80km

##### Mardi 5:

**Commission cyclo 17h et Codir 18h**

##### Mercredi 6

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 8

La Londe – Le Lavandou – Le Rayol – Le Dattier et retour ⇒ 55km

La Londe - La Griotte - La Favière - Le Lavandou – Cavalaire - Bormes stade - Valrose– La Londe ⇒ 72km

La Londe - Le Lavandou – Le Canadel - Les Crêtes - Gratteloup –Griotte – La Londe ⇒ 82km

##### Dimanche 10

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

La Londe- Les Salins-Costebelle-La Moutonne- La Crau- Les Borrels-La Londe⇒ 52km

La Londe-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 13

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 -Les Salins ⇒70km

La Londe –Bormes- Babaou – Beauvais – Gare de Cuers-Solliès-Les Daix-La Crau - La Moutonne – Costebelle -

Les Salins - La Londe ⇒ 88 km

##### Vendredi 15

La Londe – Le Lavandou – Le Rayol – Le Dattier et retour ⇒ 55km

La Londe - La Griotte - La Favière - Le Lavandou – Cavalaire - Bormes stade -Valrose– La Londe ⇒ 72km

La Londe - Le Lavandou – Le Canadel - Les Crêtes - Gratteloup –Griotte – La Londe ⇒ 82km

**Samedi 16 :**

**Entrainement pour les participants « Ensemble à Paris 2024 :**

**Départ décalé aux Adrets : N° openrunner**

-----  
**Dimanche 17**

**Randonnée Cuers La Primavera**

Primavera à Cuers RDV .Gymnase Stade Rocofort

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

La Farlède-Sollies Toucas-Belgentier-Méounes-Roquebrussane-Garéoult-Forcalqueret-Rocbaron- Puget Ville-Beauvais-les Beaux-RP avant Cuers-Pierrefeu-Vidaux-Gambet-La Londe- Les Salins-Le Gapeau-Maraval-Les Daix- La Farlède.

-----  
La Londe- Les Salins-Costebelle-La Moutonne- La Crau- Les Borrels-La Londe⇒ 52km

La Londe-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 20**

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 22**

**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 -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 24**

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

Hyères - La Londe – Griotte –Bormes – Route des crêtes – La Môle - Cogolin - Capelude - Collobrières - Gambet - Les Borrels - Hyères ⇒ 115km

Hyères-La Londe -Griotte-Bormes-Gratteloup-Babaou-Gambet-Borrels-Hyères ⇒ 70km

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 27**

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 29, samedi 30, dimanche 31 et lundi 1<sup>er</sup> avril : Pâques en Provence à Pernes les Fontaines**

-----

La Londe Gambet - Beauvais Cuers-Rocbaron Puget Pierrefeu-Gambet La Londe ⇒ 65 km  
La Londe Gambet - Beauvais Cuers-Rocbaron St Anastasie Besse-Carnoule -Vidaux – Gambet-  
La Londe ⇒ 84 km

-----

### **Dimanche 31**

**La Maximoise : 110km et 1130 m**

Ste Maxime-Bord de mer-La Foux-Cogolin-La Môle-Gratteloup-Cagui Van- Les Crêtes-Canadel-Rayol-  
Cavalaire-La Croix Valmer Collebasse-Les Plages-Saint Tropez-Retour bord de mer.

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

-----

**AVRIL 2024 - Départ : 8h00**

**Mardi 2 avril : Réunion CODIR 18h**

-----

### **Mercredi 3 :**

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

**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

-----

### **Vendredi 5**

**Réunion bénévoles Maurin à 18 h00 salle 1 maison des associations**

La Londe- Pierrefeu -Cuers-La Ruol-Puget- Carnoules – Les Vidaux-Gambet- La Londe ⇒ 68km  
La Londe-Beauvais -Cuers-Rocbaron-Puget-Les Vidaux-Gambet-La Londe ⇒ 72 km  
La Londe Gambet-Vidaux-Puget-Rocbaron-Cuers-Solliès-Les Daix-La Crau-La Moutonne-Carqueiranne  
Les Salins Hyeres ⇒ 87 km

-----

### **Dimanche 7**

La Londe- Gambet- Collobrières- Taillude- Collobrières- Gambet – La Londe ⇒ 60 km  
La Londe- Gambet- Collobrières- Taillude- Capelude- Col du Périer et retour ⇒ 74km  
↳ col des Fourches – ND des Anges- Pignans- Gambet- La Londe ⇒ 87km

-----

### **Mercredi 10**

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

La Londe Gambet - Beauvais Cuers-Rocbaron St Anastasie Besse-Carnoule - Vidaux – Gambet-  
La Londe ⇒84 km

-----

### **Vendredi 12**

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

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

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

-----

### **Dimanche 14**

#### **La Maurin des Maures**

### **Mercredi 17**

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

La Londe- Gambet-beauvais-- Cuers-Puget-Carnoules - Les Vidaux- Gambet- La Londe ⇒66 km

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

-----

### **Vendredi 19**

**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 21**

#### **Randonnée Mer et Vignes à Bandol**

**Parcours 128 km N° openrunner :143 34 386**

**Parcours 90 km N° 143 34 289**

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

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

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

-----

### **Mercredi 24**

La Londe-Gambet- Beauvais -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-Besse-Flassans-Pignans-Vidoux-Gambet-La Londe ⇒ 87 km

### **Vendredi 26**

La Londe- Gambet- Collobrières- Taillude- Collobrières- Gambet – La Londe ⇒ 60 km  
La Londe- Gambet- Collobrières- Taillude- Capelude- Col du Pérrier - et retour⇒ 74 km  
↳LesVaudrèches – ND des Anges-Les Fourches-Gonfaron Pignans- Gambet- La Londe ⇒ 87km

### **Dimanche 28**

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 -Cuers-beauvais-Gambet--La Londe ⇒ 85 km

## **MAI 2024 - Départ : 7h45**

### **Mercredi 1<sup>er</sup> mai**

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

### **Vendredi 3 mai**

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

### **Samedi 4 mai**

**Rando La Crau entre vins et Lavande : 100km 750 m et 170 km 1624 m**

### **Dimanche 5**

#### **Nature en Fête**

La Londe- Gambet- Collobrières- Taillude- Collobrières- Gambet – La Londe ⇒60 km  
La Londe- Gambet- Collobrières- Taillude- Capelude- Col du Pérrier - La Lune et retour⇒ 74 km  
↳col des Fourches – ND des Anges- Pignans- Gambet- La Londe ⇒ 87 km

### **Mardi 7**

**Réunion commission cyclos à 17h et Codir 18h**

### **Mercredi 8**

**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-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

-----  
**Vendredi 10**

La Londe – Maraval –Solliès- Belgentier – Méounes et retour ⇒ 66km  
La Londe- Maraval- Solliès- Siou Blanc - et retour ⇒ 82km  
Après Siou Blanc-Signes- La Bataillère- Méounes- Belgentier – Solliès Pont – Maraval – La Londe  
⇒ 96km

-----  
**Dimanche 12 mai**

**Randonnée des Crêtes Varoises La Londe les Maures**  
-----