

CCRG La Garde

Sortie du Mois de Décembre 2017

GROUPE CYCLOSPORT

ATTENTION Le Groupe partira tous le mois à 7h30 !

Joyeuse Fêtes de fin d'Année

Dimanche 02 Décembre 2018 <https://www.openrunner.com/r/9265600>

133Km - D+ 1126 - Parcours Exigeant - 7h30 - 12h00 à 29,5 Km/h de Moyenne

Arrivée Plausible aux alentours de 12h15 à 28 Km/h de Moyenne

La Garde – La Farlède – Solliés par le Stade – Vallée du gapeau – Signes – Ok Corral – Cuges les pins – Gémenos – 2 Tours du lavoir (Course sauvage) – Retour même route - **La Garde Arrivée.**

Dimanche 09 Décembre 2018 <https://www.openrunner.com/r/9265629>

127Km - D+ 1228 - Parcours Exigeant - 7h30 - 12h00 à 28,2 Km/h de Moyenne

La Garde – Le Pont de Suve – St Jean du Var – La Loubière – Préfecture – Le Pont du Las – l'Escaillon – La Beaucaire – Ollioules – Les Gorges – Le Beausset – Circuit du Castelet – Ok Corral – Cuges les pins – Gémenos – 2 Tours du Lavoir (Course sauvage) – Cuges les Pins – Rond point du Camps – Signes – Vallée du Gapeau – La Farlède - **La Garde Arrivée.**

Dimanche 16 Décembre 2018 <https://www.openrunner.com/r/9265641>

130Km - D+ 1642 - Parcours Très Exigeant - 7h30 - 12h00 à 28,8 Km/h de Moyenne

Arrivée Plausible aux alentours de 12h15 à 27,3 Km/h de Moyenne

La Garde – Bar des chênes – Corps du col de Garde – Evenos – Le Beausset – Circuit du Castelet – Ok Corral – Cuges les pins – Gémenos – 2 Tours du lavoir (Course sauvage) – Cuges les pins – Rond point du Camps – Signes – Vallée du Gapeau – La Farlède - **La Garde Arrivée.**

Dimanche 23 Décembre 2017 – Sortie Club avec Groupe 1 - 8h30 au Lavoir OU

Pour les Cycloportifs les plus motivés afin de faire du rythme départ en voiture à 7h30 pour la ZI d'Aubagne

Course sauvage : Départ 9h00 pour 9 tours, donc a peu près 70km avec la montée de l'arrivée.

les 4 premiers tours, sont à une bonne allure sans attaques pour vraiment s'en servir d'ENTRAINEMENT.

Pour visualiser le départ et l'arrivée.

Circuit : <http://www.openrunner.com/index.php?id=2143419>

Arrivée : <http://www.openrunner.com/index.php?id=2143380>

Dimanche 30 Décembre 2017 – Sortie Club avec Groupe 1 – 8h30 au Lavoir OU

Pour les Cycloportifs les plus motivés afin de faire du rythme départ en voiture à 7h30 pour la ZI d'Aubagne

Course Sauvage : Départ 9h00 pour 9 tours, donc a peu près 70km avec la montée de l'arrivée.

les 4 premiers tours, sont à une bonne allure sans attaques pour vraiment s'en servir d'ENTRAINEMENT.

Pour visualiser le départ et l'arrivée.

Circuit : <http://www.openrunner.com/index.php?id=2143419>

Arrivée : <http://www.openrunner.com/index.php?id=2143380>

PHRASE DU MOIS

« Pour la plupart d'entre nous, le plus grand danger n'est pas d'avoir un but trop élevé et de ne pas l'atteindre, mais au contraire d'en avoir un trop peu ambitieux et de l'atteindre. »