

CCRG La Garde

Sortie du Mois de Octobre 2018

GROUPE CYCLOSPORT

Sauf Indication particulières Départ 8h00 du Lavoir pour tous le mois

Dimanche 07 Octobre 2018 : <https://www.calculitineraires.fr/index.php?id=830154#map>

114Km - D+ 1279 – Parcours Plutôt Facile – 8h00 – 12h00 à 28,5 Km/h de Moyenne

La Garde – La Pauline - La Crau – Vallée de Sauvebonne – La Londe – Col du Gratteloup – Caguo Ven –
Route des Crêtes – Col du Canadel – Le Rayol – Le Lavandou – Le Pas de la Griotte – La Londe –
Route du Pas du Cerf – Les Borrels – Vallée de Sauvebonne - la Crau – **La Garde par la Pauline Arrivée.**

Dimanche 14 Octobre 2018 : <https://www.calculitineraires.fr/index.php?id=830163#map>

115Km – D+1372 – Parcours Moyenne Difficile – 8h00 – 12h00 à 28,75 Km/h

La Garde – Les Daix par la Prison – ZI de Solliés Pont – Parking de But – Cuers ZI – Pierrefeu Centre – Collobrières –
Col des Fourches – Gonfaron – Flassans – Besse sur Issole – Forcalqueiret – Rocbaron – Cuers par St-Philomène –
Chemin des Bancaous – La Farlède – **La Garde.**

Dimanche 21 Octobre 2018 : <https://www.calculitineraires.fr/index.php?id=830169#map>

108Km – D+1787 – Parcours Moyennement Difficile – 8h00 – 12h00 à 27 Km/h de Moyenne

La Garde – Bar des Chênes – 4 chemins des Routes – Chemin du Baou – la Cordeille – Faveyrolles – Ollioules –
Les Gorges – Le Beausset – Le Brulât – St Anne du Castelet – La Cadière Village –
Chemin de St Côme Direction St-Cyr – Route de Bandol – D559 Le Beausset par le Plan du Castelet –
Montée du Circuit Est – Signes – La Bataillière – Méounes – Vallée du Gapeau – Solliés Toucas – La Farlède –
La Garde Arrivée.

Dimanche 28 Octobre 2018 : <https://www.calculitineraires.fr/index.php?id=830172#map>

113Km – D+ 1162 – Parcours Plutôt facile – 8h00 – 12h00 à 28,25Km/h

La Garde – La Farlède – Vallée du Gapeau – Méounes – La Roquebrussanne – Mazaugues – St Julien – La Celle –
Brignoles – N7 puis D79 – Cabasse – Besse sur Issole – Carnoules – Puget-Ville – Cuers – Parking de But –
Zi Solliès-Pont – Les Daix - La Farlède - **La Garde (Arrivée)**

PHRASE DU MOIS

« Si cela fait mal, c'est ce que tu es sur la bonne voie »