

# CCRG La Garde

## Sortie du Mois de Mars 2018

# GROUPE CYCLOSPORT

**Départ 8h00 du Lavoir pour tous le mois sauf pour les 2 concentrations !!**

**Dimanche 4 Mars 2018** <https://www.calculitineraires.fr/index.php?id=778975#map>

**110Km - D+ 1506 – Parcours Moyennement Exigeant – Prévision Horaire 8h00 – 12h00 à 27,5 Km/h**

*La Garde – La Pauline – La Crau – Vallée de Sauvebonne – Les Borrels – La Londe (Nord) – D559A Puis D298 Col de Gratteloup – La Môle – Col du Canadel – Route des Crêtes – Sommet de Caguo Ven – Sommet du Col de Gratellou – La Londe (Nord) – Hyères par le Golf Hôtel – La Garde par le Chemin Long.*

**Dimanche 11 Mars 2018** <http://www.calculitineraires.fr/index.php?id=740373#map>

**120Km – D+ 1171 - Parcours Facile – Prévision Horaires 8h00 – 12h00 à 30 Km/h**

**Arrivée plausible aux alentours de 12h15 à 28 Km/h de moyenne**

*La Garde – La Farlède – Sollies-Toucas – Méounes – La Roquebrussanne – Mazaugues – St-Maximin – Bras – Le Val – Camps La Source – Forcalqueiret – Rocbaron par le Stade – Sommet de St-Philomène - Cuers – La Farlède par Chemin des Bancaous – **La Garde Arrivée.***

**Dimanche 18 Mars 2018 :** <https://www.calculitineraires.fr/index.php?id=781141#map>

**136Km – D+ 183 – Parcours Facile – Prévisions Horaires 7h30 – 12h00 à 30,2 Km/h**

**Arrivée plausible aux alentours de 12h30 à 27,2 Km/h avec le temps passé au pointage (Stade de Cuers)**

### **PRIMAVERA ORGANISATION CC LA CUERCOISE Départ 7h30 de La Garde**

*La Garde – La Farlède – Cuers par le chemin des Bancaous – Complexe sportif (Pointage) – Montée de St-Philomène – Rocbaron par le Stade – Brignoles par la D43 – Le Val – Vins sur Caramy – Cabasse (Ravito) – Le Luc en Provence – Gonfarons par les Mayons – Pignans – Les Vidaux – Pierrefeu par le Chemin des Vignes – Cuers – Complexe sportif (Pointage) – Retour la Garde par le chemin des Bancaous – La Farlède, etc.*

**Dimanche 25 Mars 2018 :** <https://www.calculitineraires.fr/index.php?id=777654#map>

**131Km – D+ 1516 – Parcours Moyennement Exigeant – Prévisions Horaires 7h30 – 12h00 à 29,7 Km/h**

**Arrivée plausibles aux alentours de 12h30 à 26,2 Km/h avec le temps passé au pointage (Golf Hôtel)**

### **LA HYEROISE ORGANISATION VSCH Départ 7h30 de La Garde**

*La Garde – Hyères Centre par le chemin long – Golf Hôtel (Pointage) – Chemin des Bords de Gapeau – Les Salins – La Londe Centre – Brégançon – Le Pas de la Griotte – Bormes – Caguo Ven – Col du Gratteloup (Ravito) – La Môle – Cogolin – Col du Périer – Col de Taillude (Ravito) – Col de Boulin – Collobrières – Le Pas du Cerf – Les Borrels – Golf Hôtel (Pointage) – Hyères Centre – **La Garde par le chemin Long Arrivée.***

### **PHRASE DU MOIS**

**« Désolé, je peux pas, je dois aller m'entraîner !!! »**