

CCRG La Garde

Sortie du Mois d'Août 2019

GROUPE CYCLOSPORT

Sauf Indication particulières Départ 7h30 du Lavoir pour tous le mois

Dimanche 04 Août 2019 : <https://www.openrunner.com/r/10145396>

137Km – D+ 2085 – Parcours Exigeant – 7h30 – 12h00 à 30,4 Km/h

Arrivée Plausible 12h30 à 27,4 Km/h

La Garde – Bar des Chênes – Col du Corps de Garde par l'école des Moulins – Evenos – Montée du Circuit – Le Camps Direction Ceyreste – Le Grand Caunet – Les Bastides – Le Pas de belle Fille – Cassis Route des Crêtes (Attention 500m à 13%) – La Ciotat – Ceyreste – Le grand Caunet – Signes – Vallée du Gapeau – La Farlède –
La Garde (Arrivée)

Dimanche 11 Août 2019 : <https://www.openrunner.com/r/10145449>

146Km – D+ 1433 – Plutôt facile – 7h30 – 12h00 à 32,4Km/h de Moyenne

Arrivée Plausible 12h30 à 29,2Km/h de Moyenne

La Garde – La Farlède – Vallée du Gapeau – Méounes – La Roquebrussanne – Tourves – Bras – Le Val – Carcés – Le Thoronet – Le Cannet des Maures – Gonfaron – Pignans – Les Vidaux – Pierrefeu – La Crau –
La Garde par la Pauline Arrivée

Jeudi 16 Août 2019 : **UFOLEP POURRIERES**

<https://www.openrunner.com/r/10139142>

Information à venir

Dimanche 18 Août 2019 <https://www.openrunner.com/r/10145470>

128Km – D+ 1267 – Parcours Plutôt Exigeant – 7h30 – 12h00 à 28,4 Km/h

Arrivée plausible 12h15 à 26,9 Km/h

La Garde – Le Pradet – Bord de Mer – L'aygade – La Londe Nord – Le Lavandou – Col du Canadel – La Mole – Col du Gratteloup enchainé du Col du Babaou – Col du gambet – Les Borrels – Vallée de Sauvebonne – Côte de Maraval- Les Daix – **La Garde (Arrivée)**

Dimanche 25 Août 2019 : : <https://www.openrunner.com/r/10139027>

137Km – D+1479 – Parcours Facile – 7h30 – 12h00 à 30,4 Km/h

La Garde – La Farlède – Solliès-Pont – Cuers – St-Philomène – Rocbaron par le Stade – Forcalqueiret – Camps – Le Val – Carcés – Route de Lorgues D952 – Le Thoronet – Cabasse par l'Abbaye – Besse – Carnoules – Les Vidaux – Pierrefeu – La Crau – **La Garde par la pauline**

PHRASE DU MOIS

Celui qui attend que tout danger soir écarté pour mettre les voiles
ne prendra jamais la mer.