

# CCRG La Garde

## Sortie du Mois de Mars 2019

# GROUPE CYCLOSPORT

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

**Dimanche 3 Mars 2019** <https://www.openrunner.com/r/9485929>

110Km - D+ 1062 – Parcours Moyennement Exigeant – Préviation 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 Gratelloup – La Londe (Nord) – Hyères par le Golf Hôtel – La Garde par le Chemin Long.*

**Dimanche 10 Mars 2019**

<https://www.openrunner.com/r/5543568>

**GRAND PRIX – SUD SAINTE-BEAUME**

Retrait des Dossards à partir de 8h00

Départ 3ème Cat. 11H15 pour 8 Tours soit 60Km

Inscription : **10€ avec Chronométrage**

**Pour tout renseignement cliquez sur le logo UFOLEP**



**Dimanche 17 Mars 2019** : <https://www.openrunner.com/r/9594148>

135Km – D+ 1224 – Parcours Facile – Prévisions Horaires 7h30 – 12h00 à 30,2 Km/h

Arrivée plausible aux alentours de 12h30 à 27,2 Hm/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) – Rond Point de la Bigue Direction Pierrefeu – Chemin de la BAN – Le Vidaux – Pignans – Gonfaron – Le Mayons – Le Luc en Provence – Cabasse – Vins sur Caramy – Le Val – Brignoles- Rocbaron – Cuers Complexe sportif (Pointage) – Retour la Garde par le chemin des Bancaous – La Farlède, etc.*

**Dimanche 24 Mars 2019** : **CYLOSPORTIVE LA POLI SUD SAINTE BAUME**



Départ 8H30 et 8h45 du Beausset

2 Parcours – 130 Km et 100 Km

<https://www.openrunner.com/r/9415100>

<https://www.openrunner.com/r/9404550>

**INSCRIPTION-INFORMATION** : Cliquez sur le Logo

**Dimanche 31 Mars 2019** : <https://www.openrunner.com/r/9597362>

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**

**« Se dépasser quand tout va bien, se surpasser quand tout va mal »**