

CCRG La Garde

Sortie du Mois de Juillet 2019

GROUPE CYCLOSPORT

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

Dimanche 07 Juillet 2019 : <https://www.openrunner.com/r/10040308>

140Km - D+ 1386 – Moyennement Exigeant - 7h30 – 12h00 à 31,1Km/h

Arrivée Plausible 12h15 à 29,4 Km/h de moyenne.

La Garde – La Pauline – La Crau – Pierrefeu – Collobrières – Cogolin – Plan de la Tour – La Garde Freinet – Les Mayons – Gonfaron – Les Vidaux – Cuers – La Farlède - **La Garde Arrivée**

Dimanche 14 Juillet 2018 : <https://www.openrunner.com/r/10043128>

147KM – D+ 1684 – Plutôt Exigeant – 7h30 – 12h00 à 32,6Km/h

Arrivée Plausible 12h30 à 29,4 Km/h de moyenne

La Garde – La Farlède – Vallée du Gapeau – Tourves – St-Zacharie – Col de L'Espigoulier – Gémenos – Cuges les Pins – Signes – Solliès-Toucas – La Farlède – **La Garde**

Dimanche 21 Juillet 2019 : <https://www.openrunner.com/r/10068701>

114Km – D+ 2178 – Parcours Difficile – 7h30 – 12h00 à 25,3 Km/h

Arrivée plausible 12h30 à 22,8 Km/h

La Garde – La Farlède – Cuers par le chemin des Bancaous – Rocbaron par St-Philomène – Garéoult - Méounes – Solliès-Toucas – La Farlède – La Valette – Montée du Coudon (Cul de sac) – Le Revest – Toulon Chemin du Fort Rouge – Le Mont-Faron – Corniches Escartefigue – La Valette – La Coupiane – Les Hauts de La Garde – **La Garde (Arrivée)**

Dimanche 28 Juillet 2019 : **Cyclosportive La Risoul Queyras Jollywear**

Départ 8h30 : Camping du Lac des Iscles

Base de loisirs d'Eygliers

3 parcours 45-105 et 137Km

Possibilités de participer à un critérium de 20Km à 17h la veille

INSCRIPTION-INFORMATION : Cliquez sur le Logo



PHRASE DU MOIS

« L'échec est l'épice qui donne sa saveur au succès »