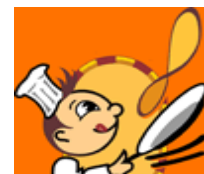
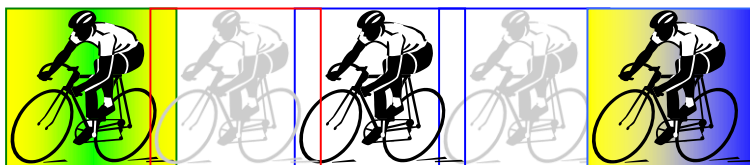


CSB - Cyclisme - sorties vélo de route



Les routes deviennent plus dangereuses en cette saison - Redoubler de prudence !

Programme des sorties de Février 2018

Sauf indication particulière, départ 9h00 : place du boulodrome de la Bouilladisse pour tout le mois

Dimanche 4 Février 2018



n° 89 - Pourrières par les champs (61km) 650 m D+, Facile

La Pomme – Gréasque – Fuveau – Rousset – Puylobier – Pourrières – direction Pourcieux – Trets – Peynier – le Jayet – la Pomme – la Bouilladisse.



n° 18 - Pont de Bayeux (70km) 950 m D+, Difficile

La Pomme - Peynier - direction Rousset - les Michels - Fuveau - Rousset - Châteauneuf-le-Rouge - Bearecueil - Pont de Bayeux - Meyreuil - Gardanne - Montée de Saint-Jean - Cadolive - Peypin - la Destrousse - la Bouilladisse.

Dimanche 11 Février 2018



n° 95 - Le Camp - Col de l'Ange (60km) 600 m D+, Facile

La Destrousse - Gémenos - col de l'Ange - Cuges-les-Pins - le Camp - le Gd Caunet - col de l'Ange - Saint-Pierre-lès-Aubagne - Pont-de-l'Etoile - Roquevaire - la Bouilladisse.



n° 23 - Bouc-Bel-Air, montée au Village (80km) 1200 m D+, Exigeant

La Valentine - Saint-Savournin - Mimet - Simiane - Bouc-Bel-Air, montée au village - Luynes - Aix-en-Provence - Pont-de-l'Arc - prendre la direction du CREPS, contourner le bâtiment, prendre la montée vers Meyreuil - Châteauneuf-le-Rouge - Rousset - Trets - Petit Galibier - Saint-Zacharie - Moulin de Redon - Auriol - la Bouilladisse.

Dimanche 18 Février 2018



n° 127 - Rougiers retour par Saint-Maximin (65km) 600 m D+, Facile

La Destrousse - Auriol - Moulin de Redon - Saint-Zacharie - la Sambuc - Rougiers - Saint-Maximin - Saint-Zacharie - Moulin de Redon - la Destrousse - la Bouilladisse.



n° 34 - Vauvenargues (87km) 1150 m D+, Moyen

La Pomme - Peynier - Trets - Pourrières - le vallon de Pourrières - col des Portes - Vauvenargues - Aix-en-Provence - le Tholonet - N7 - Châteauneuf-le-Rouge - Fuveau - Belcodène - la Bouilladisse.

Dimanche 25 Février 2018



n° 108 - Le Cengle (62km) 850 m D+, Exigeant

Valdonne - Gréasque - Fuveau - Rousset - le Cengle - Puylobier - Pourrières - Trets - Peynier - le Jayet - la Bouilladisse.



n° 24 - Le Grand Caunet par la Ciotat (82km) 960 m D+, Difficile

Beaudinard - Carnoux - Cassis - le Pas de Bellefille - la Ciotat - Ceyreste - le Grand Caunet - le Camp - Cuges-les-Pins - col de l'Ange - Gémenos - Pont-de-l'Etoile - Roquevaire - la Destrousse - la Bouilladisse.

Note : les 🚧 délimitent les portions de parcours à éviter pour ceux qui manquent d'entraînement ou de temps.

Les difficultés sont données à titre indicatif. Elles sont basées sur le niveau moyen des cyclistes du groupe.

Les mercredis : RdV place du boulodrome, départ à 9h00, parcours improvisés.

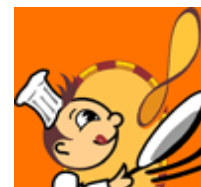
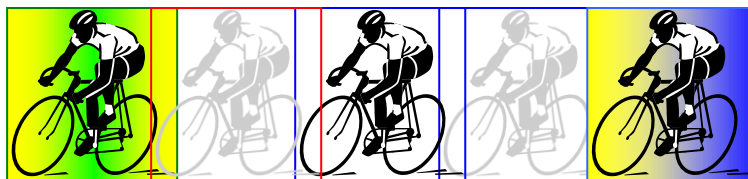
NOTEZ LE : En Mars les départs le dimanche et le mercredi seront à 8h30

Retrouvez toutes les infos du club sur notre site : www.labouilladissecyclisme.com





CSB - Cyclisme - sorties vélo de route



Programme des sorties du samedi pour Février 2018

Sauf indication particulière, départ 9h00 place du boulodrome de la Bouilladisse pour tout le mois

Samedi 3 février 2018



n° 120 - Autour de la Bouilladisse raccourci (60km) 700 m D+, Moyen
Le Pigeonnier - Belcodène - Fuveau - Les Michels - Rousset - Trets - le Petit Galibier - Saint-Zacharie - Moulin de Redon - Auriol - la Destrousse - la Bouilladisse.

Samedi 10 février 2018



n° 126 - Tour de Bédoule raccourci (60km) 750 m D+, Facile
La Destrousse - Beaudinard - Aubagne - Roquefort-la-Bédoule - le Pas d'Ouillier - vers Cassis - St-Jean - Roquefort-la-Bédoule par les fours à chaux - La Bédoule arrêt à la fontaine - la Rouvière - Aubagne - Beaudinard - la Destrousse - la Bouilladisse.

Samedi 17 février 2018



n° 153 - Nans les pins et montée au Plan d'Aups (55km) 750m D+, Moyen
La Destrousse - Auriol - Saint-Zacharie - la Sambuc - Nans-les-Pins - Montée au plan d'Aups - Auriol - la Destrousse - la Bouilladisse.

Samedi 24 février 2018



n° 116 - les Fours à Chaux (57km) 600 m D+, Facile
La Destrousse - Beaudinard - Aubagne - Carnoux - vers Cassis - les Fours à Chaux - Roquefort-la-Bédoule - les Bastides - Col de l'Ange - Gémenos - Pont-de-l'Etoile - vers Lascours - Roquevaire - la Bouilladisse.

Note : les 🚫 délimitent les portions de parcours à éviter pour ceux qui manquent d'entraînement ou de temps.
Les difficultés sont données à titre indicatif. Elles sont basées sur le niveau moyen des cyclistes du groupe
Les mardis et jeudis : RdV devant Weldom pour un parcours improvisé avec pause-café.

Contactez Jo ou Arthur pour l'heure de départ.

NOTEZ LE : En Mars les départs le samedi seront à 9h00

Retrouvez toutes les infos du club sur notre site : www.labouilladissecyclisme.com

