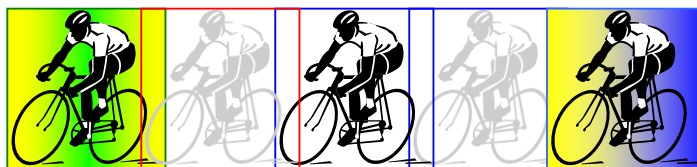


CSB - Cyclisme - sorties vélo de route



Je choisis le vélo pour mes petits déplacements utilitaires

Programme des sorties du Samedi - Août 2019

Sauf indication particulière, départ 8h30 place du boulodrome de la Bouilladisse pour tout le mois

Samedi 3 Août 2019



n° 78 - La route des lapins - Rougiers (71km) 900m D+, Moyen

La Destrousse - Auriol - Saint Zacharie - la Sambuc - Nans-les-Pins - la route des lapins - Rougiers - la Sainte-Baume - le Plan d'Aups - la Coutronne - Auriol - la Destrousse - la Bouilladisse.

Samedi 10 Août 2019



n° 4 - Le Régage - Pichauris (61km) 1000m D+, Moyen

Valdonne - la Valentine - Saint-Savournin - à gauche descente sur Cadolive - remontée sur les Termes - à gauche Peypin - le Régage - Pichauris - Allauch - les Camoins - Eoures - Aubagne - Gémenos - Saint-Jean-de-Garguier - Roquevaire - la Bouilladisse.

Samedi 17 Août 2019



n° 3 - Autour de la Bouilladisse (68km) 900m D+, Moyen

Le Pigeonnier - Belcodène - Fuveau - les Michels - Rousset - direction Trets - Puyloubier - Pourrières - Trets - le Petit Galibier - Saint-Zacharie - Moulin de Redon - Auriol - la Destrousse - la Bouilladisse.

Samedi 24 Août 2019



n° 18 - Pont de Bayeux (67km) 1000m D+, Difficile

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

Samedi 31 Août 2019



n° 5 - Tour de Bédoule (65km) 900m D+, Moyen

La Destrousse - Beaudinard - Aubagne - Roquefort-la-Bédoule - le Pas d'Ouillier - vers Cassis - Saint-Jean - Roquefort-la-Bédoule par les fours à chaux - Roquefort - les Bastides - col de l'Angé - Gémenos - Pont de l'Etoile - 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.

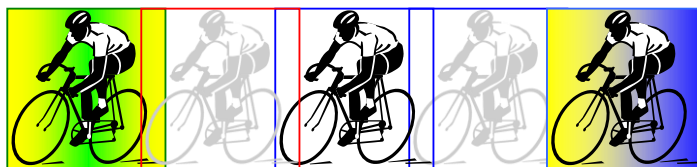
Les mardis et jeudis, RdV devant Weldom pour un parcours improvisé. Heure de départ : consultez le forum.

NOTEZ LE : En Septembre les départs le Samedi seront à 8h30

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



CSB - Cyclisme - sorties vélo de route



Seul ou en groupe, respectez le code de la route en toutes circonstances

Programme des sorties du Dimanche - Août 2019

Sauf indication particulière, départ 7h30 place du boulodrome de la Bouilladisse pour tout le mois

Dimanche 4 Août 2019



n° 33 - Aqueduc de Roquefavour (87km) 1150m D+, Moyen

La Valentine - Saint-Savournin - Mimet - Simiane - Cabriès - Calas - direction Eguelles - Aqueduc de Roquefavour - Ventabren - Aix-en-Provence - Cours Mirabeau - Rue d'Italie - Pont des 3 Sautets à la sortie d'Aix - Meyreuil - Gréasque - la Bouilladisse.



n° 150 - Boucle de Rians par côte de Bèdes (110km) 1200m D+, Difficile

Le Pigeonnier - Peynier - Trets - Pourrières - vallon de Pourrières - Rians - Jouques - Côtes de Bèdes - Saint-Paul-lez-Durance - Rians - Pourrières - Trets - Peynier - le Jayet - la Pomme - la Bouilladisse.



n° 132 - Ile du Gaou (124km) 1550m D+, Difficile

La Destrousse - Roquevaire - Beaudinard - Carnoux - Cassis - Pas de Bellefille - la Ciotat - Baie des Anges - Saint-Cyr-sur-Mer - Bandol - Sanary - île du Gaou - Sanary - Bandol - le Beausset - le Camp - Cuges-les-Pins - Col de l'Ange - Gémenos - Pont-de-l'Etoile - Roquevaire - la Bouilladisse.

Dimanche 11 Août 2019



n° 46 - Bras via Sécurité Civile (94km) 850m D+, Moyen

La Destrousse - Auriol - la Sambuc - Rougiers - direction Brignoles, avant Brignoles à gauche Sécurité Civile - Bras - Saint-Maximin - Ollières - Trets - Peynier - le Jayet - la Bouilladisse.



n° 92 - Parcours Flo allégé (108km) 1650m D+, Exigeant

Le Pigeonnier - Peynier - Trets - Saint-Zacharie - Plan d'Aups - Espigoulier - Gémenos - col de l'Ange - le Grand Caunet - Ceyreste - la Ciotat - Cassis - montée de Carnoux - Carnoux - Aubagne - Roquevaire - la Bouilladisse.



n° 74 - Coudoux retour par le Petit Galibier (130km) 1600m D+, Difficile

La Valentine - Saint-Savournin - Mimet - Simiane - Cabriès - Calas - direction Eguelles - Aqueduc de Roquefavour - Ventabren - Coudoux - les Milles - Pont-de-Bayeux - Beaurecueil - Châteauneuf-le-Rouge - Rousset - Puyloubier - Pourrières - Trets - Le Petit Galibier - Saint-Zacharie - Moulin de Redon - Auriol - la Bouilladisse.

Jeudi 15 Août 2019 : On roule. Départ même lieu même heure pour un parcours improvisé

Dimanche 18 Août 2019



n° 168 - Aix - Rognes - Eguelles (95km) 1000m D+, Moyen

Gréasque - Fuveau - Direction Châteauneuf-le-Rouge - Pont de Bayeux - Aix-en-Provence - Route des Pinchinats - Direction Le Puy-Sainte-Réparate - Rognes - Eguelles - Les Milles - Luyens - Gardanne - Montée de la déchetterie - Gréasque - La Bouilladisse.



n° 67 - Seillons variante par St Zacharie (109km) 1500m D+, Difficile

La Destrousse - Auriol - la Sambuc - Saint-Maximin - en direction de Brue-Auriac, 4 km à gauche prendre Seillons - Esparron - direction Rians - Artigues - Pourrières - Trets - le petit Galibier - Saint-Zacharie - Auriol - la Bouilladisse.



n° 66 - Parcours Flo (118km) 2115m D+, Exigeant

Le Pigeonnier - Peynier - Trets - Saint-Zacharie - Plan d'Aups - Gémenos - col de l'Ange - le Grand Caunet - Ceyreste - la Ciotat - Route des Crêtes (si accès autorisé) - Cassis - Roquefort-la-Bédoule - Aubagne - Roquevaire - la Bouilladisse.

Dimanche 25 Août 2019



n° 57 - La Gineste maille à l'endroit maille à l'envers (93km) 1300m D+, Difficile

La Destrousse - Aubagne - Carnoux - la Gineste - Vaufrèges - rond-point de Luminy - la Gineste - vers Cassis - le Pas de Bellefille - la Ciotat - Ceyreste - le Grand Caunet - col de l'Ange - Gémenos - Pont-de-l'Etoile - la Destrousse - la Bouilladisse.



n° 71 - Ollières - Plan d'Aups par Rougiers (105km) 1400m D+, Moyen

La Pomme - Peynier - Trets - Pourrières - le Vallon de Pourrières - Ollières - Saint-Maximin - Rougiers - Montée à la Ste Baume - Plan d'Aups - la Coutronne - Auriol - la Destrousse - la Bouilladisse.



n° 73 - Les Batelières - Trets par les Glacières (125km) 1550m D+, Difficile

Roquevaire - Pont de l'Etoile - Gémenos - col de l'Ange - Cuges-les-Pins - le Camp - Signes - Méounes - Roquebrussanne - Montée de Mazaugues - les Glacières - Nans-les-Pins - Saint-Zacharie - le Petit Galibier - Trets - Peynier - le Jayet - 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 7h30, parcours improvisés.

NOTEZ LE : En Septembre les départs le dimanche et le mercredi seront à 8h00

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

