

Octobre 2024

Jeudi 3 octobre : Le lac de Carces-L'abbaye-

Groupe 1 et 2 : Saint Maximin-Bras-Le Val-Vins-Sur-Caramy-Le lac-L'abbaye-Carcès-Le Val-Bras-Saint Maximin.

Distance : 89km Dénivelé : 897m

Groupe 2 : Saint-Maximin - Bras - Le Val - Vins-sur-Caramy - Le lac de Carcès - Carcès - Le Val - Bras - Saint-Maximin.

Distance : 78 km Dénivelé : 720 m

Groupe 3: Saint-Maximin - Bras - Le Val - Vins-sur-Caramy - Brignoles - La Celle - Les Censiés - Tourves - Saint-Maximin.

Distance : 57 km – Dénivelé : 566 m

Lundi 7 octobre : **Saint Martin de Pallières-Barjols-Châteauvert**

Groupe 1 et 2 : Saint maximin-Seillons-Saint Martin de Pallières-Varages-Tavernes-Barjols-Chateauvert-Le Val-Bras-St Maximin.

Distance : 77km dénivelé :941m

Groupe 3: St Maximin -Pas de la mule-st Martin de Pallières, Varages-Bras- St Maximin

Distance : 63km dénivelé: 766m

Jeudi 10octobre: **Entrecasteaux-Sillans-La-Cascade**

Groupe 1 : Saint-Maximin-Bras-Barjols-Sillans-la-Cascade-Salernes- Entrecasteaux -Carcès-Montfort-Le Val-Bras-Saint-Maximin.

Distance : 90 km Dénivelé : 970 m

Groupe 2: Saint-Maximin-Bras-Barjols–Sillans- La -Cascade-Cotignac - Montfort Le Val - Bras - Saint-Maximin.

Distance : 82 km Dénivelé : 862 m

Groupe 3:Saint-Maximin - Bras - Barjols - Châteauvert - Le Val - Bras - Saint-Maximin.

Distance : 52 km Dénivelé : 647 m

Lundi 14 octobre: **Les quatre Termes - Brignoles – Châteauvert**

Groupe 1 : Saint-Maximin - Bras - Col des quatre Termes - Brignoles par la petite route le long de la DN7 - Vins- sur-Caramy - Le Val - Châteauvert - Barjols -Tavernes - Varages - Brue-Auriac Seillons - Saint Maximin.

Distance : 89 km - Dénivelé :940 m

Groupe 2 : Saint-Maximin - Bras - Col des quatre Termes - Brignoles par la petite route le long de la DN7 - Vins- sur-Caramy - Le Val - Châteauvert - Barjols - Brue-Auriac - Seillons - Saint

Maximin.

Distance : 75 km - Dénivelé : 850 m

Groupe 3 : Saint-Maximin - Bras - Col des quatre Termes - Brignoles par la petite route le long de la DN7 - Vins-sur-Caramy - Le Val - Bras - Saint-Maximin.

Distance : 53 km - Dénivelé : 610 m

Jeudi 17 octobre: Saint Jullien Ginasservis

Groupe 1 : Saint-Maximin – Seillons-Esparron-Ginasservis-Saint Jullien-La Verdrière-Varages-Tavernes-Barjols-Bras-Saint Maximin.

Distance : 82km Dénivelé : 1064m

Groupe 2: Saint-Maximin – Seillons-Esparons-Ginasservis-Saint Jullien-La Verdrière-Varages-Barjols- Bras-Saint Maximin.

Distance :70km Dénivelé : 940m

Groupe 3: Saint-Maximin - Seillons - Brue-Auriac - Varages - Esparron-de-Pallières - Seillons - Saint Maximin.

Distance : 54 km Dénivelé :716m

Lundi 21 octobre: Montmeyan

Groupe 1 : Saint-Maximin - Bras - Barjols -Tavernes - Montmeyan - La Verdrière - Varages - Brue-Auriac (Saint- Estève) - Bras - Saint-Maximin.

Distance : 83 km Dénivelé : 1065 m

Groupe 2 : Saint-Maximin - Bras - Barjols -Tavernes - Montmeyan - La Verdrière - Varages - Brue-Auriac -Seillons - Saint-Maximin.

Distance : 80 km Dénivelé : 1011 m

Groupe 3 : Saint-Maximin - Bras - Barjols -Tavernes - Varages - Brue-Auriac - Seillons - Saint-Maximin.

Distance : 53 km Dénivelé : 670 m

Jeudi 24 octobre: Le cengle retour par Rians – Esparon

Groupe 1 : Saint Maximin-Ollières-Direction Rians-avant Rians à gauche D23 le puits de Rians Pourrières-Puylobier-Direction --->Saint Antonin-Beaurecueil-Chateauneuf Le Rouge-Rousset-Trets-Pourrières-Pourcieux-Ollières-Saint Maximin

Distance : 92km Dénivelé : 1083m

Groupe 2: Saint Maximin-Ollières-Direction Rians-avant Rians à gauche D23 le puits de Rians Pourrières-Puylobier-Direction ---> Saint Antonin-Retour par le Cengle-Rousset-Trets-Pourrières-Pourcieux-Ollières-Saint Maximin

Distance : 84km Dénivelé : 1014m

Groupe2 bis: Saint Maximin-Ollières-Direction Rians-avant Rians à gauche D23 - le puits de Rians-Pourrières-Puyloubier-Rousset-Trets-Pourrières-Pourcieux-Ollières-Saint Maximin
Distance : 77km Dénivelé : 788m

Groupe 3 : Saint-Maximin - Ollières - Pourcieux - Pourrières - Puyloubier - Rousset - (Piste cyclable) - Trets - Pourrières - Pourcieux - Ollières - Saint-Maximin.
Distance: 67 km Dénivelé: 635 m

Lundi 28 octobre Fox Amphoux

Groupe1: Saint Maximin-Bras-Barjol-Direction --> Aups- Fox Amphoux-Montmeyan-La verdriere-Varage-Brue-Auriac-Bras-Saint Maximin
Distance:92km Dénivelé:1023 m

Groupe2: Saint Maximin-Bras-Barjols-Direction --> Aups - Fox Amphoux-Tavernes-Varage-Brue-Seillons-Saint Maximin
Distance:76km km- Dénivelé: 988m

Groupe3: Saint Maximin-Bras-Barjol-Tavernes- Varage-Brue-Bras-Saint Maximin
Distance: 59km -Dénivelé: 744m

Jeudi 31 octobre Ascension de la sainte Baume

Groupe 1: Saint-Maximin - Route de Rougiers - Nans-Les-Pins - Ascension de la Sainte-Baume - Plan-d'Aups - Descente de la Coutronne - Auriol - Saint-Zacharie -Ascension du Petit Galibier - Trets - Pourrières - Pourcieux -Ollières- Saint-Maximin.
Distance: 87km Dénivelé: 1027m

Groupe 2: Saint-Maximin - Route de Rougiers - Nans - Ascension de la Sainte-Baume -avant Le Plan-d'Aups direction Saint-zacharie - Ascension du Petit Galibier - Trets - Pourrières - Pourcieux - Ollières- Saint-Maximin.
Distance: 75km Dénivelé: 991m

Groupe3: Saint-Maximin - Route de Rougiers - Nans - Ascension de la Sainte-Baume- Retour par Mazaugues - Tourves - Bras - Saint Maximin.
Distance; 66km Dénivelé:938 m