

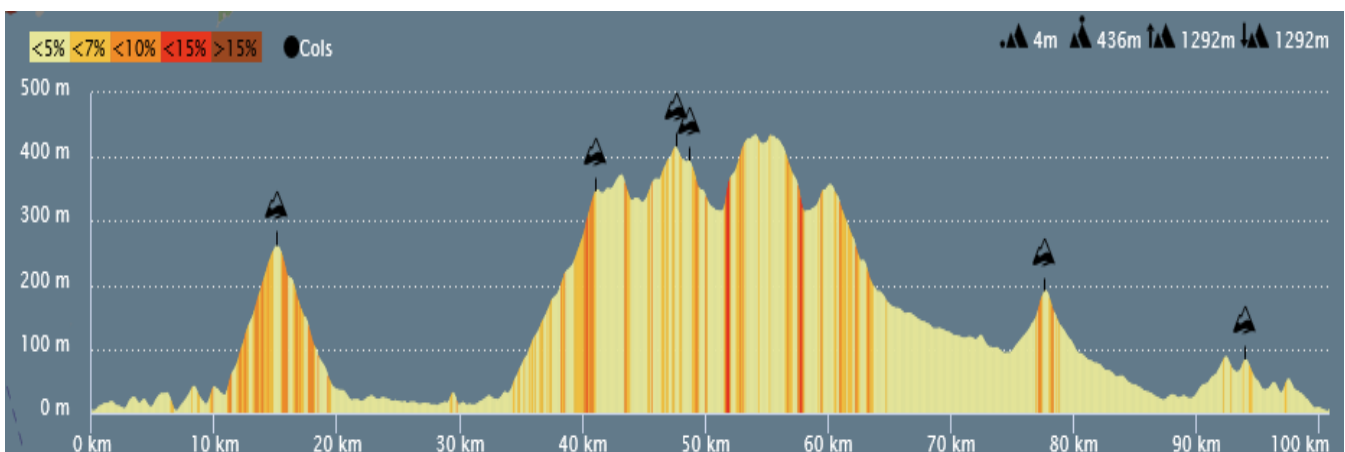
**JOUR 1 : Cuers**

LOCALITES	ROUTES	DIRECTION/OBS.	KMS P.	KMS T.
<b>LE LAVANDOU</b>	D559		0	0
Bormes (bas)	piste/CV		2	2
pas de la Griotte (72m)	CV		2,5	4,5
Les Bormettes	D42B		8	12,5
La Londe	D88	à gauche piste	2	14,5
croisement	piste/D12		3	17,5
Les Salins d'Hyères	piste		2,5	20
L'Aiguade	piste	à droite	1,5	21,5
Hyères	D554		4,5	26
La Crau	D554	puis TD avant la prison	7	33
Les Daix	VC/D258	à D. puis à G. D258	3	36
Solliès-Pont	VC	TD	2	38
Cuers gare	VC	à droite	7	45
croisement	VC/D14	TD	1	46
croisement	VC/D12	à gauche	4	50
Puget-Ville	D12/D413	à droite	5,5	55,5
Carnoules	D13/VC	au niveau du péage à D.	5,5	61
Pignans	D97/D78	à droite	3,5	64,5
Les Vidaux	D13		7,5	72
croisement	D13/CV	à gauche	2	74
La Tuilière	CV		1	75
croisement	CV/D14	à gauche	1	76
croisement	D14/D88	à droite	3,5	79,5
col du Gambet (192m)	D88		3	82,5
Les Jassons	D88/CV	à gauche contre-allée	9,5	92
sortie La Londe	piste		3	95
La Verrerie	piste		3,5	98,5
<b>LE LAVANDOU</b>			6	104,5
Lien Openrunner  <a href="#">10798310</a>			870m dén.	<b>104,5</b>




## JOUR 2 : Canadel et col de Taillude

LOCALITES	ROUTES	DIRECTION/OBS.	KMS P.	KMS T.
<b>LE LAVANDOU</b>	D559/piste		0	0
St Clair	piste		3	3
Cavalière	piste		4	7
Canadel/Mer	D559/D27	à gauche	4	11
col du Canadel (269m)	D27		4	15
La Môle	D27/D98	à droite	6,5	21,5
Cogolin	D98/D558	à gauche	7,5	29
pont	D48/D14	à gauche	4,5	33,5
col du Périer (350m)	D14		7,5	41
col de Taillude (411m)	D14		6,5	47,5
croisement	RF	à gauche Chartreuse de Ve	2,5	50
Chartreuse de Verne	RF	AR	5	55
croisement	D14/D39	à gauche	8,5	63,5
Collobrières	D39		2,5	66
croisement	D14/D88	à gauche	8,5	74,5
col du Gambet (192m)	D88		3	77,5
Les Jassons	D88/CV	à gauche contre-allée	9,5	87
sortie La Londe	piste		3	90
La Verrerie	piste		3,5	93,5
<b>LE LAVANDOU</b>			7,5	101
Lien Openrunner  <a href="https://www.openrunner.com/10798075">10798075</a> 1300m dén.				<b>101</b>



**JOUR 3 : La Plaine de la Crau et Giens**

LOCALITES	ROUTES	DIRECTION/OBS.	KMS P.	KMS T.
<b>LE LAVANDOU</b>	D559		0	0
Bormes (bas)	piste		3	3
La Verrerie	piste		3	6
Les Harkis	piste		4	10
La Londe	piste/D88	à droite	3	13
Pas du Cerf	D88/CV	à gauche	3	16
croisement	CV/D12	à droite	7	23
croisement (Sauvebonne)	D12/D29	à gauche	5	28
croisement (les Martins)	D29/D58	à droite	1	29
Les Laugiers	D58/CV	à gauche	6	35
croisement	CV/D258	à D. puis à G.	2,5	37,5
La Crau	D554	tout droit	3,5	41
croisement	D554/D76	à droite vers les Goys F.	2,5	43,5
croisement N98		à droite puis à gauche	1	44,5
La Moutonne	D76	à droite	1,5	46
croisement	D76/D559	à gauche piste	2	48
Carqueiranne	D559		3	51
L'Almanarre	route du sel	à droite	5	56
Giens			5	61
Hyères port	D37	piste	7	68
Les Salins d'Hyères	D42	piste	4	72
croisement	D12/piste		2	74
La Londe	D42b	à droite	4	78
Les Bormettes			2	80
Brégançon		AR	9	89
pas de la Griotte (72m)			3	92
Bormes (port)			5	97
<b>LE LAVANDOU</b>			1	98
Lien Openrunner  <a href="https://www.openrunner.com/runner/10743377">10743377</a> 650m dén.				<b>98</b>



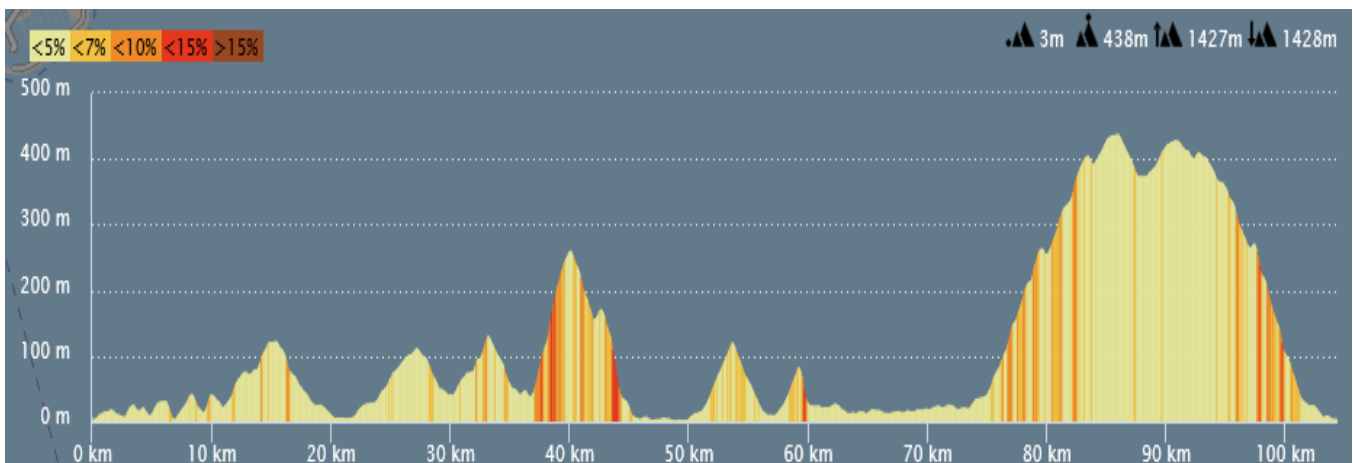
## JOUR 4 : ND des Anges

LOCALITES	ROUTES	DIRECTION/OBS.	KMS P.	KMS T.
<b>LE LAVANDOU</b>	D559		0	0
Bormes (bas)	piste		3	3
La Verrerie	piste		3	6
La Londe	piste/D88	à droite	6	12
Pas du Cerf	D88	à gauche	3	15
col du Gambet (192m)	D88		7	22
croisement	D88/D14	à gauche	3	25
croisement	D14/CV	à droite	3,5	28,5
La Tuilière	CV		1	29,5
croisement	CV/D13	à droite	1	30,5
Les Vidaux	D13		2	32,5
croisement	D413/D13	à droite	3	35,5
Carnoules	D13		2,5	38
Besse/Issole	D13	à D. dir Blanquefort	7	45
Ste Agathe	CV	à droite	4	49
Pignans	D78	à G. puis à D.	6	55
croisement	RF	N.D.des Anges	11,5	66,5
N.D.des Anges (768m)	RF	AR	0,5	67
col des Fourches (537m)	RF/D14		5	72
Collobrières	D14		7	79
croisement	D41/D14	à droite	2	81
col de Babaou (414m)	D41		7	88
col de Gratteloup (192m)	D41/N98	tout droit	7,5	95,5
col de Caguo-Ven (230m)	D41		2,5	98
Bormes	D41		2,5	100,5
<b>LE LAVANDOU</b>			4,5	105
Lien Openrunner  <a href="https://www.openrunner.com/runner/10743910">10743910</a>			1700m dén.	<b>105</b>




**JOUR 5 : Ramatuelle et route des Crêtes**

LOCALITES	ROUTES	DIRECTION/OBS.	KMS P.	KMS T.
<b>LE LAVANDOU</b>	D559/piste		0	0
St Clair	piste		3	3
Cavalière	piste		4	7
Canadel/Mer	D559		3	10
Rayol-Canadel	D559		2	12
col du Dattier	D559		4	16
Cavalaire/Mer	D559		4	20
La Croix Valmer	D559/D93	à droite	6	26
col de Collebasse (131m)	D93		7	33
croisement	D93/D61	à gauche	4	37
Ramatuelle	CV	à gauche	1	38
col de Paillas (248m)	CV		1,5	39,5
Gassin	D89		3	42,5
marines de Cogolin	D61/D98	à gauche piste	4	46,5
port Grimaud	piste		2,5	49
croisement	D559/D244	à gauche	1	50
croisement	D244/D44	à gauche	3	53
Grimaud	D14		6	59
Cogolin	D558	à droite	6	65
aérodrome de la Môle	D98/D27	à gauche	8	73
col du Canadel (269m)	D27	à droite	6	79
col de Barral (372m)	RF		8,5	87,5
col du Landon (380m)	RF		6,5	94
col de Caguo-Ven (230m)	RF/D41		4	98
<b>LE LAVANDOU</b>			6	104
Lien Openrunner  <a href="https://www.openrunner.com/runner/10871911">10871911</a>			1450m dén.	<b>104</b>



## JOUR 6 : ROCBARON

LOCALITES	ROUTES	DIRECTION/OBS.	KMS P.	KMS T.
<b>LE LAVANDOU</b>	D559		0	0
Bormes (bas)	piste		3	3
La Verrerie	piste		3	6
La Londe	piste/D88	à droite	6	12
Pas du Cerf	D88/CV	à gauche	3	15
croisement	CV/D12	à droite	7	22
croisement (Sauvebonne)	D12/D29	à gauche	5	27
croisement (les Martins)	D29/D58	à droite	1	28
Les Laugiers	D58/CV	à D. dir. Les Fourches	6	34
croisement	CV/N97	à droite	4,5	38,5
Cuers	N97/D40	à gauche	2,5	41
croisement	D40/D43	tout droit dir.Rocbaron	2,5	43,5
croisement	D40/D12	à gauche	8,5	52
Rocbaron	D12	dir.Forcalqueiret	2	54
Forcalqueiret	D15	dir.Besse/Issole	4	58
Besse/Issole	D15/D13	à droite	8,5	66,5
Carnoules	D13		5,5	72
croisement	D13/D413	à G. passer sous l'A57	3	75
Les Vidaux	D13		3	78
croisement	D13/CV	à gauche	2	80
La Tuilière	CV		1	81
croisement	CV/D14	à gauche	1	82
croisement	D14/D88	à droite	3,5	85,5
col du Gambet (192m)	D88		3	88,5
Les Jassons	D88/CV	à gauche contre-allée	9,5	98
sortie La Londe	piste		3	101
La Verrerie	piste		3,5	104,5
<b>LE LAVANDOU</b>			6	110,5
Lien Openrunner  <a href="https://www.openrunner.com/10743698">10743698</a>			1180m dén.	<b>110,5</b>

