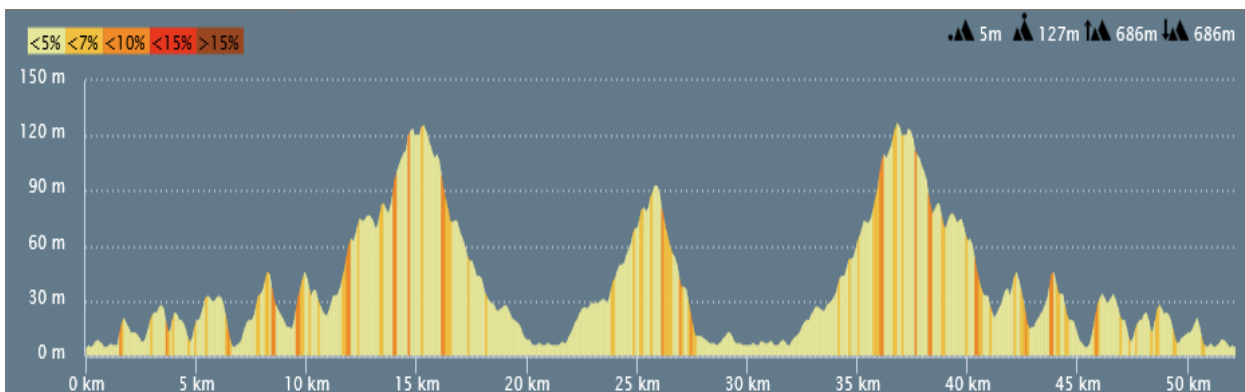


**PARCOURS 1 : La Corniche des Maures**

LOCALITES	ROUTES	DIRECTION/OBS.	KMS P.	KMS T.
<b>LE LAVANDOU</b>	D559/piste		0	0
St Clair	piste		3	3
La Fossette	piste		1,5	4,5
Aiguebelle	piste		1	5,5
Cavalière	piste		2,5	8
Pramousquier	piste		2	10
Canadel/Mer	D559		1	11
Rayol-Canadel	D559		2	13
col du Dattier	D559		2	15
Cavalaire/Mer	D559		4,5	19,5
La Croix Valmer	D559		5	24,5
<b>LE LAVANDOU</b>			27,5	52
			<b>690m dén.</b>	<b>52</b>

[www.openrunner.com/r/11005813](http://www.openrunner.com/r/11005813)



## PARCOURS 2 : Les Borrels et Brégançon

LOCALITES	ROUTES	DIRECTION/OBS.	KMS P.	KMS T.
<b>LE LAVANDOU</b>	D559		0	0
Bormes (bas)	piste		3	3
Pas du Courtin-la Verrerie	piste		3	6
croisement (entrée La Londe)	piste/CV	à droite	1	7
Les Jassons	CV/D88	à droite	6	13
Pas du Cerf	D88/CV	à gauche	3	16
3ème Borrels	CV		3	19
croisement (la Clapière)	CV/D12	à gauche	3,5	22,5
pont du Gapeau	D12/D559	à D. puis à G.	2	24,5
port du Gapeau	piste	à gauche	2,5	27
La Londe	D42b	à droite	6,5	33,5
Les Bormettes			2	35,5
Brégançon		500m à gauche	6,5	42
pas de la Griotte (72m)			4	46
Bormes (bas)			2	48
<b>LE LAVANDOU</b>			3	51
			<b>450m dén.</b>	<b>51</b>

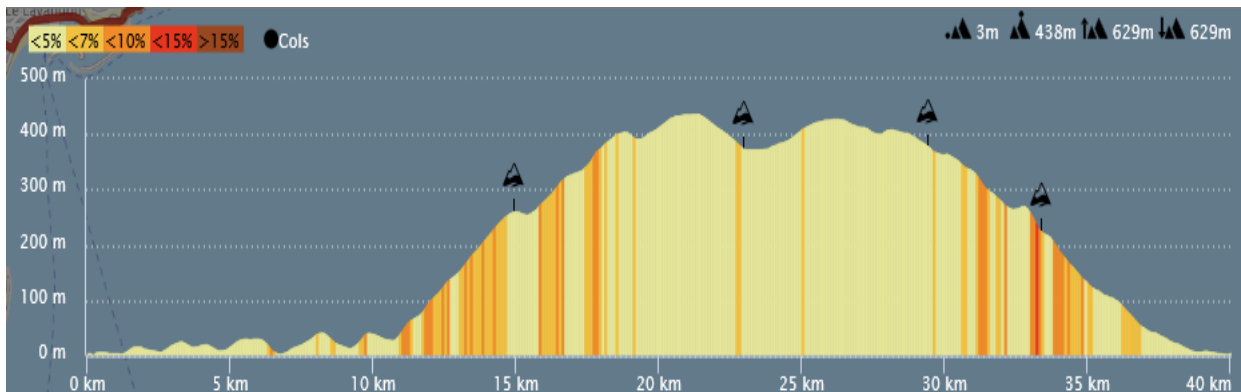
[www.openrunner.com/r/11005902](http://www.openrunner.com/r/11005902)



### PARCOURS 3 : la route des Crêtes

LOCALITES	ROUTES	DIRECTION/OBS.	KMS P.	KMS T.
<b>LE LAVANDOU</b>	D559		0	0
St Clair	piste		3	3
La Fossette	piste		1,5	4,5
Aiguebelle	piste		1	5,5
Cavalière	piste		2,5	8
Pramousquier	piste		2	10
Canadel/Mer	D559/D27	à gauche	1	11
col du Canadel (269m)	D27/RF	à gauche	4,5	15,5
col du Barral (372m)	RF	route des Crêtes	7	22,5
col du Landon (382m)	RF		6,5	29
col de Caguo-Ven (257m)	D41		3	32
Bormes	D41		1,5	33,5
<b>LE LAVANDOU</b>			6,5	40
			<b>630m dén.</b>	<b>40</b>

[www.openrunner.com/r/11005932](http://www.openrunner.com/r/11005932)



## PARCOURS 4 : Collobrières

LOCALITES	ROUTES	DIRECTION/OBS.	KMS P.	KMS T.
<b>LE LAVANDOU</b>	D559		0	0
croisement	D559/CV	à droite	1,5	1,5
croisement	CV/D41		1,5	3
Bormes	D41		0,5	3,5
col de Caguo-Ven (257m)	D41		1,5	5
col de Gratteloup (192m)	D41/N98	tout droit	2,5	7,5
col de Babaou (414m)	D41		8	15,5
croisement	D41/D14	à gauche	6,5	22
croisement	D14/D88	à gauche	6	28
col du Gambet (192m)	D88		2,5	30,5
Les Jassons	D88/CV	à gauche	8,5	39
St Honoré	CV		3	42
La Verrerie	piste		4	46
<b>LE LAVANDOU</b>			14,5	60,5
<a href="http://www.openrunner.com/r/11005994">www.openrunner.com/r/11005994</a>			<b>680m dén.</b>	<b>60,5</b>



### PARCOURS 5 : la presqu'île de Giens

LOCALITES	ROUTES	DIRECTION/OBS.	KMS P.	KMS T.
<b>LE LAVANDOU</b>	D559		0	0
Bormes (bas)	piste/CV		3	3
pas de la Griotte (72m)	CV		2	5
Brégançon	CV		2	7
Les Bormettes	D42B		6,5	13,5
La Londe	D42B/D559	à gauche	2	15,5
croisement	piste/D12		4	19,5
Les Salins d'Hyères	D42		2,5	22
Hyères port	D42		6	28
L'Almanarre	D559		2	30
Giens			5	35
Hyères port	D37		5	40
Les Salins d'Hyères	D42		6	46
croisement	D42/piste		2,5	48,5
La Londe	D559		4	52,5
La Verrerie	piste		6,5	59
<b>LE LAVANDOU</b>	piste		5	64
			<b>475m dén.</b>	<b>64</b>

[www.openrunner.com/r/11006028](http://www.openrunner.com/r/11006028)

