



## CALENDRIER ROUTE LOISIR

MARS 2010

Date	Départ	Distance	Dénivelé	Difficulté	Parcours
Le 06.03.2010 13 h 30	Salernes Eglise	64 km		***	Salernes , Sillans , fox le logis , Aups , la Bigue , Verignon , st Pierre , Tourtour , à gauche descente vers le relais , droite Villecroze et retour Salernes
Le 13.03.2010 13 h 30	Salernes Eglise	64 km		**	Salernes , Entrecasteaux , dir Carcès , gauche dir Iorgues , à Pardigon droite dir le Thoronet , droite l'Abbaye , dir Carces par le lac , gauche dir Montfort , à droite cotignac , Entrecasteaux et Salernes
Le 20.03.2010 13 h 30	Salernes Eglise	68 km		***	Salernes , Aups , Régusse , Fontaine , Artignosc , St Laurent du verdon , Quinson , Montmeyan , gauche Fox le logis , Sillans et Salernes
Le 27.03.2010 14 h	Salernes Eglise	68 km		*	Le Vallon Sourn par Entrecasteaux , Carcès , Montfort , Correns , Barjols , Sillans et Salernes

Moyenne sorties 20 km/h Restez groupés même dans les côtes, à l'allure du plus lent. Respectez le code de la route. 2 cyclistes max de front s'il n'y a pas de voiture qui double.

**Rappel , il est impératif , pour des raisons de sécurité , de porter un casque**

Le Site du Club : [www.ochv.com](http://www.ochv.com)

Mail : [route@ochv.com](mailto:route@ochv.com) [vtt@ochv.com](mailto:vtt@ochv.com)

Fédération Française d Cyclotourisme : <http://www.cyclotourisme83-ffct.org>

**Avvertissement** : Les sorties sont organisées par le club et réservées à ses licenciés, aux licenciés FFCT de clubs amis ou voisins , et à l' accueil de futurs licenciés pendant 3 sorties consécutives , en présence d'un dirigeant du club ou d'un cadre fédéral . Pendant ces sorties , tous les autres participants présents , et le club ( en raison de leur présence ) ne sont pas assurés.



## CALENDRIER ROUTE LOISIR

AVRIL 2010

Date	Départ	Distance	Dénivelé	Difficulté	Parcours
Le 03.04.2010 14 h	Salernes Eglise	68 km		***	Pour ceux qui ne participent pas au séjour de Pâques... Salernes , Sillans , dir Barjols , 5 km après rognette , droite Fox le logis , Aups , Tourtour , descente vers la SPA , droite villecroze et retour Salernes
Le 10.04.2010 14 h	Salernes Eglise	77 km		**	Salernes , Lorgues , Vidauban , droite le Thoronet , Carcès par le lac , Entrecasteaux et salernes
Le 17.04.2010 14 h	Salernes Eglise	75 km		***	Salernes , Villecroze , Tourtour , St Pierre , Vérignon , Bauduen , Baudinard , Moissac , Aups et Salernes
Le 24.04.2010 14 h	Salernes Eglise	66 km		****	Salernes , Flayosc , Draguignan , au stade gauche dir Chateaudouble , après l'hôpital gauche Lentier , Ampus le village , gauche retour Salernes par St Pierre , Tourtour , Villecroze et Salernes

Moyenne sorties 20 km/h Restez groupés même dans les côtes, à l'allure du plus lent. Respectez le code de la route. 2 cyclistes max de front s'il n'y a pas de voiture qui double.

**Rappel , il est impératif , pour des raisons de sécurité , de porter un casque**

Le Site du Club : [www.ochv.com](http://www.ochv.com)

Mail : [route@ochv.com](mailto:route@ochv.com) [vtt@ochv.com](mailto:vtt@ochv.com)

Fédération Française d Cyclotourisme : <http://www.cyclotourisme83-ffct.org>

**Avertissement** : Les sorties sont organisées par le club et réservées à ses licenciés, aux licenciés FFCT de clubs amis ou voisins , et à l' accueil de futurs licenciés pendant 3 sorties consécutives , en présence d'un dirigeant du club ou d'un cadre fédéral . Pendant ces sorties , tous les autres participants présents , et le club ( en raison de leur présence ) ne sont pas assurés.