

Mr RICHARD Louis
Délégué des Demi-siècle des Bouches-du-Rhône (13) et Région PACA
16, Avenue Mon Plaisir
13012 Marseille
Tél. : 04.91.88.16.82 Port. : 06.79.04.73.59



SORTIES 2013 ORGANISÉES PAR LE DÉLÉGUÉ DE LA RÉGION PACA

Louis RICHARD

RANDONNEE EN LUBERON : Jeudi 25 avril 2013

Parcours de 100 kms ≈ et 850m dénivelé.

MATIN : Départ de Rognes, bassin de St Christophe (eau de Marseille), Cadenet, les gorges de Lourmarin, Bonnieux (**Pause-Café**). Lacoste, Robion, Mérindol (71 kms) (**Repas**)

RETOUR : Malemort, Charleval, L'Abbaye de Silvacane, Rognes

Temps nuageux mais sans pluie. Nous étions 6 membres D.S. et 2 invités.

RANDONNEE DANS LE HAUT VAR : Jeudi 30 mai 2013

Parcours de 100 kms ≈ et 950m dénivelé.

MATIN : Départ de St Maximin, direction Ollières avec la présence d'un grand vent mais beau temps. Rians et Ginasservis (**Pause-Café**). Après la pause, nous attaquons les montagnes russes du Haut Var pour rejoindre le village de La Verdière et Montmeyan. Direction Tavernes en montant une belle côte puis Barjols (72 kms). Repas pris au village au restaurant des 3 fontaines.

RETOUR : A la sortie de Barjols, encore une belle côte pour rejoindre Valrose, puis direction Bras et St Maximin.

 **NOTA** Le calendrier régional bien fourni propose des randonnées durant les mois de juin et juillet. Le groupe D.S. de mon club a participé à divers randonnées :

- La Louis ROSTOLLAN

- Rallye de la St Jean à Gémenos avec la montée du Col de l'Espigoulier à 728m d'altitude. Col classé en 2^{ème} catégorie.

- Rando entre le Lubéron et Monts de Vaucluse, etc.

SORTIES D'AUTOMNE

A) SORTIE GARREOULT (VAR) Jeudi 12 septembre 2013

Présents les membres D.S. de mon club, plus 2 invités.

Parcours de 85 kms et 950m dénivelé.

DEPART : Moulin de Redon (7h) La Sambuc (côte de 3km), Tourves, Montée vers La Roquebrussane (à 409m d'altitude), Garréoult (**Pause-Café**).

RETOUR : Sur la Roquebrussane, Montée des Contre-forts de la Sainte Beaume menant à Mazugues, Rougiers et Moulin de Redon (**Repas à 13h**) Restaurant recommandé pour les cyclos. (Accueil chaleureux).

B) SORTIE SUR St MAXIMIN – LA SAINTE BEAUME (VAR) Jeudi 24 octobre 2013

Etait présente la même équipe du jeudi 12 septembre 2013

Parcours de 80 kms et 600m dénivelé.

DEPART : Beaudinard (7h15), Roquevaire, Auriol, la Sambuc, Nans les Pins (**Pause-Café**).

RETOUR : Sur St Maximin, Tourves, Rougiers, Moulin de Redon (**Repas**) Auriol Roquevaire, Beaudinard

*Le Délégué 13
Louis RICHARD*

PARTICIPATION DES MEMBRES D.S. DE LA RÉGION PACA POUR



Pâques en Provence
F.F.C.T Séjour de 3 jours
Club organisateur LA FARLEDE



Samedi 30 mars 2013 :

 **RANDONNEE MASSIF DES MAURES ET LITTORAL MEDITERRANEEN : Circuit de 85 kms et 650m de dénivelé.**

Départ La farlède, Guers, La Portanière, Pierre-Feu du Var. Puis direction vers Collobrières (pays du liège et des châtaignes) A mi-chemin nous prenons la route menant vers le Col Camp-Long pour redescendre sur le Pas-du-Cerf et la Londe des Maures (Village magnifique), les Salins d'Hyères, Hyères plage, direction la Presqu'île de Giens. Au village de Giens (54kms) un bon ravito nous attend. Nous remontons la presqu'île vers l'Almanarre. Direction La Crau et la Farlède par des petites routes de campagne. Un circuit magnifique.

Nous étions 5 membres D.S. et 2 invités sur le circuit.

A l'arrivée, nous allons au stand D.S. (tenu par Laurent et son équipe) pour signer le cahier de présence.

Dimanche 31 mars 2013 :

 **CONCENTRATION NATIONALE A NEOULES**

Village très apprécié par les cyclos de passage. Environ 5000 cyclos sont venus de toutes les régions de France, durant la journée pour signer le cahier de présence.

NOTA : Comme le samedi, la Marine nationale de Toulon a bien animé cette journée.

4 membres D.S. ont fait le déplacement.

Lundi 1^{er} Avril 2013 :

 **LE CLUB DE LA FARLEDE propose 4 circuits de 55 à 150 kms.**

3 membres D.S. de la région ont participé au circuit de 75 kms menant vers l'intérieur du Var (Lac Carcès, l'Abbaye du Thoronet).

Le Délégué 13
Louis RICHARD