**MJC PLAN DE CUQUES**

**Calendrier des sorties MARS et AVRIL 2010**

***Rendez-vous au parking de la piscine de Plan de Cuques, côté Mail.***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Date** | **Heure de départ et parcours + pause**   **0h15** | **km** |
|  |  |  |
| Dim 14 mars | **8h00** Allauch, Aubagne, Col de l’Ange, Cuges, Le Camp, le Beausset, Le plan du Castelet, **Bandol**, St Cyr, la Ciotat, Pas D’Ouiller, Roquefort, Aubagne, la Valentine, PdC 110km | 105 |
|  |  |  |
| Dim 21 mars | **8h00** PdC, Les Termes, Mimet, Simiane, D8, Plan-de-Cgne., Calas, Roquefavour, D65, **Coudoux**, D19, D10, D543, Calas, Cabriès, Simiane, Mimet, PdC 11h47 | 105 |
|  |  |  |
| Dim 28 mars | **8h00** PdC, Les Termes, Gréasque, Fuveau, **Châteauneuf-le-Rouge**, Beaurecueil, St-Antonin, Puyloubier, Pourrières, Trets, Rousset, Piste, D46b, Fuveau, Gréasque, Auberge Neuve, PdC 11h55 | 107 |
|  |  |  |
| Dim 25 mars | **8h00** PdC, Allauch, St-Menet, Aubagne, Col de l'Ange, Le Grand-Caunet, Ceyreste, **La Ciotat-Plage,** Route des Crêtes **côte** **11%**, Cassis, Carnoux, Aubagne, Roquevaire, Peypin, Pd Cuques 11h50 | 100 |
|  |  |  |
| Dim 4 avril | 8h00 PdC, Les Termes, Auberge-Neuve, Peynier, Trets, Pourrières, Puits-de-Rians, **Rian**s, D3, Pourrières, Trets, Le Juillet, PdC | 103 |
|  |  |  |
| Dim 11 avril | 7h45 PdC, Les Termes, Peypin, le Maltrait, Moulin-de-Redon, St-Zacharie, **Le Plan d’Aups**, Espigoulier, Gemenos, Roquevaire, Peypin, PdC | 110 |
| **Lun 18 avril** | 7h45 PdC, Les Termes, Peypin, Auriol, D45, St-Jean-Garguier, Gémenos, Cuges, Le Camp, **Signes**, Le Camp, Cuges, Gémenos, Roquevaire, Peypin, PdC 12h04 | 108 |
|  |  |  |
| **Dim 25 avril** | 7h45 PdC, Le Régage, Peypin, Valdonne, La Pomme, N96, Le Pailladou, La Barque, D6 *piste cyclable*, **Trets**, Pourrieres, Puyloubier, Rousset, Chateauneuf/Rouge, Fuveau, Petite route, Les 4 Termes, Gréasque, Le Calvaire, Cadolive, PdC, | 120 |
|  |  |  |