

**LA ROUE LIBRE : SEJOUR du samedi 1 06 au samedi 8 06 2024 - Village Vacances ULVF : Les Résidences du Colombier 1239, rue des Combattants
d'Afrique du Nord 83600 FRÉJUS tel 04 77 56 66 09**

PROPOSITION de déroulement du séjour : Ceci est une "proposition" pour éviter de se poser la question : "Bon , qu'est ce qu'on fait demain ?", que chacun(e) suivra ou non selon son désir et ses possibilités. Les décisions définitives "groupes" pour le lendemain se prendront, comme d'habitude, chaque soir au cours de nos réunions préparatoires. Tout ce qui suit pourra être modifié selon la météo, les humeurs et les envies des uns et des autres, en particulier ceux qui ne veulent pas faire que du vélo ou de la marche, mais du tourisme aussi. Cependant , je vous remercie de faire chacun vos photocopies des parcours cyclos et randos que je vous fournirai en les étudiant un peu à l'avance. Les traces GPX des parcours cyclos et marches correspondants vous seront aussi communiqués. Vous pourrez ainsi les rentrer dans vos GPS ou smartphones pour les suivre sans problèmes à vélo ou à pied, surtout dans les zones urbanisées. Les parcours avec un n° OR figurent sur Openrunner avec ce n°. Les initiés OPENRUNNER peuvent déjà les consulter. Les parcours pédestres sans n° OR sont tirés de VISORANDO (téléchargeables en utilisant le code fourni sur les fiches)

samedi 1 06	voyage aller - départ libre - Arrivée : Chambres dispo à partir de 17h - Pot de bienvenue avant dîner - Trajet : depuis CHATILLON : 515 km env en 5h par autoroute, 7h30 hors autoroute.			
PARCOURS CYCLOS				
Date	parcours de 43 à 69 km 350 m > D+ < 875 m		parcours > 69 km D+ > 1050 m	
dimanche 2 06	C1 : 44,7 km - D+ 547 m OR 18011519		C2 : 81,8 km - D+ 1154 m OR 18011577	
			C2bis : 84,2 km - D+ 1057 m OR 18069601	
lundi 3 06	C3 : 43,1 km <i>dont 15 km bord mer</i> - D+ 353 m OR 18069752		C4 : 92,1 km <i>dont 17 km bord mer</i> - D+ 1101 m OR 18150887	
mardi 4 06	C5 : 53,2 km - D+ 732 m OR 18163354		C6 : 81,2 km - D+ 1050 m - OR 18163445	
			C6bis : 104,6 km - D+ 1564 m - OR 18163460	
mercredi 5 06	jour libre ou			
	C7 : 67,4 km <i>dont 35 km bord mer</i> - D+ 874 m OR 18163645		C8 : 91,5 km <i>dont 35 km bord mer</i> - D+ 1082 m OR 18163561	
jeudi 6 06	C10 : 68,4 km - D+ 862 m OR 18165508		C9 : 103,4 km - D+ 1570 m OR 18165463	
vendredi 7 06	C12 : 58,2 km <i>dont 3 km bord mer</i> - D+ 629 m OR 18168530		C11 : 105,4 km <i>dont 13 km bord mer</i> - D+ 1168 m OR 18168224	
samedi 8 06	voyage retour: départ libre après le petit déjeuner - Chambres à libérer à 10 h.			

PARCOURS PEDESTRES A CHOISIR				
distance centre ULVF-départ de la marche	DESIGNATION	CARACTERISTIQUES		
		bleu : moyen	jaune ou vert : facile rouge : costaud	
7 km	M1 : Tour étang de Villepey	8,6 km	D+ 34 m	OR 18649490
12,8 km	M2 : Tour du lac de l'Arena	3,5 km	D+ 2 m	
9,4 km	M3 : Bois de Roquebrune	6,6 km	D+ 117 m	
11,5 km	M4 : Vallon de la Gaillarde	5,7 km	D+ 170 m	
13,5 km	M5 : Le rastel d'Agay	6,5 km	D+ 257 m	
14,2 km	M6 : Cap du Dramont	4,5 km	D+ 164 m	
15 km	M7 : Tour du Pic de l'Ours	15,7 km	D+ 530 m	
15 km	M8 : Cols de L'Esterel	14,7 km	D+ 446 m	
8,5 km	M9 : Barrage de Malpasset	4,5 km	D+140 m	
8,5 km	M10 : Marre Trache - lac de l'Avellan	11,5 km	D+ 396 m	
12,2 km	M11 : Le Mont Vinaigre	10,1 km	D+ 417 m	
13,5 km	M12 : Rando des 25 Ponts	3,9 km	D+ 106 m	
12,6 km	M13 : Tour de Dramont et Cap Esterel	8,2 km	D+ 241 m	
12,6 km	M14 : Rocher de Roquebrune	9,6 km	D+ 357 m	OR 18667374
7,4 km	M15 : Sentier des Douaniers	3,2 km	D+ 14 m	OR 18668185