

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
Courriel : LOUIS.RICHARD93@ORANGE.FR



SORTIES 2014 ORGANISÉES PAR LE DÉLÉGUÉ DE LA RÉGION PACA

Louis RICHARD

Sortie sur St Maximin – La Sainte Baume (VAR) : Jeudi 24 mars 2014

1^{ère} sortie DS pour la saison 2014. Circuit de 85 km et 600m de dénivelé.

Départ de Beaudinard- Roquevaire – Auriol – Moulin de redon – La Sambuc – St maximum – Bras (Pause-café) Retour par Tourves – Nans – St Zacharie – Moulin de Redon (Repas Restaurant recommandé pour les cyclos - Accueil chaleureux) Roquevaire – Beaudinard (Arrivée)

Nous étions 6 membres D.S.

Randonnée dans le Haut Var : Jeudi 5 Juin 2014.

Circuit de 90 km et 1100m de dénivelé.

Départ de Rougiers (Var) Direction St maximin – la Sainte Baume. Déjà des côtes. Puis nous attaquons la longue montée menant à Esparon – la Bastide Blanche (Attention petit braquet – côte de 15%) et Ginasservis (Pause-café) Direction les montagnes russes du Haut Plateau du Var, menant vers la Verdière et Varages. De là, nous redescendons dans la plaine de Brue-Auriac (Repas, un bon restaurant pour les Cyclos de passage) Retour Tourves par Bras – Rougiers (Arrivée)

Nous étions 5 membres D.S.

Randonnée dans les Alpes de Provence : Jeudi 19 Juin 2014

Départ de Sisteron pour la randonnée des Gorges de Méouge et Jabron. Circuit de 90 km et 700m de dénivelé. Le temps du matin est un peu nuageux, heureusement pas de pluie, au contraire le soleil est revenu correctement dans la matinée. Parcours : Sisteron – Ribers – les Gorges de Méoules (c'est magnifique) pour rejoindre Barret le Bas (Pause-café) Direction Sederon. De là nous montons le col de la Pigière (alt 968m) pour redescendre sur les Omerges (Repas) La vallée du Jabron – Noyers sur Jabron – Sisteron (Arrivée)

Trois Cyclos au départ, les autres ont eu peur de la pluie.

Randonnée en Lubéron : Jeudi 10 Juillet 2014.

Circuit de 85 km et 900m de dénivelé. Départ de Cadenet dans le Vaucluse

Parcours : Cadenet – Lourmarin – Combles de Lourmarin – Bonnieux. Déjà des bosses (Pause-café) Direction Goult et ses grimpettes- Saint Pantaleon – Coustellet – Robion – Cheval Blanc – Mérindol (Repas) Retour Mallemort – Charleval – La Roque d'Anthéron – Abbaye de Silvacane – Cadenet (Arrivée) Très beau mais chaud. Nous étions 5 membres D.S.

🚲 Randonnée dans les Alpes de Provence : Jeudi 24 Juillet 2014.

Circuit de 110 km et 1200m de dénivelé.

Départ de Châteauneuf – Val St Donat (Alt 560m) Près de Château-Arnoux – Saint Auban. Route montagneuse truffée de côtes et de descentes. Pour rejoindre Saint-Etienne les Orgues (Alt 700m) (*Pause-café*) Puis nous filons vers Banon (Fromage bien connu) et revest-du-Bion, toujours des côtes. Le paysage est magnifique avec des champs de lavande en fleur à perte de vue. De Revest, nous attaquons le Col de Negron (Alt 1242m) sur une longueur de 12 kms. Au sommet, on redescend sur le Col de la Pigière (Alt 968m) puis la vallée du Jabron jusqu'à Noyer-sur-Jabron (*Repas – encore un restaurant à recommander pour les Cyclos*) L'après-midi, direction la route nationale des alpes puis par une route secondaire, nous remontons sur Châteauneuf – Val St Donat. Malgré un temps incertain le matin, nous étions 3 Cyclos D.S. sur 7 engagés.

🚲 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 diverses randonnées :

- ◆ La Louis ROSTOLLAN : 5 participants D.S.
- ◆ 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. 4 participants D.S.
- ◆ L'Entressennoise – Samedi 31 mai 2014. 130 km : 2 participants D.S. (Louis et Hervé)

Le Délégué 13
Louis RICHARD

