









V3C Programme Route Printemps 2019

| Cat | Date | Heure de départ | lieu | Circuit 1 | | | | | Circuit 2 | | | | |
|-------|-----------------------|-----------------|--|---------------------------|-----|-------|-------|---|-----------|-----|-------|-------|--|
| | | | | N° | Kms | deniv | temps | étapes | N° | Kms | deniv | temps | étapes |
| Club | samedi 2 mars 2019 | 17h30 |  Foyer Rural | Réunion de fonctionnement | | | | | | | | | |
| Route | dimanche 3 mars 2019 | 8h30 | Caire Val | 684 | 65 | 742 | 3h39 | Calas - Cote de Ventabren - Ventabren - Coudoux Les 4 Termes - Iambesc- Caire Val - Rognes - Eguilles - St Pons - Calas | | | | | |
| Route | dimanche 10 mars 2019 | 8h30 | Le Régage | 984 | 61 | 779 | 3h31 | Calas - Cabriès - Simiane - Mimet - St Savournin Cadolive - Les Termes - D46A_D908 - Le Régage Peypine - Valdonne - Gréasque - Gardanne Bouc Bel Air - Calas | 303 | 52 | 585 | 2h55 | Calas - Cabriès - Simiane - Mimet - St Savournin Cadolive - Les Termes - Peypine - Valdonne - Gréasque - Gardanne - Bouc Bel Air - Calas |
| Route | dimanche 17 mars 2019 | 8h00 | Le Cengle | 910 | 82 | 694 | 4h18 | Calas - Bouc Bel Air - Gardanne - La Barque Châteauneuf le Rouge - Pied Cengle - St Antonin Puylobier - Trets - La Barque - Gardanne Bouc Bel Air - Calas | 471 | 72 | 459 | 3:38 | Calas - Bouc Bel Air - Gardanne - La Barque Châteauneuf le Rouge - Pied Cengle - Puylobier Trets - La Barque - Gardanne - Bouc Bel Air - Calas |
| Route | dimanche 24 mars 2019 | 8h00 |  Concentration Velaux | 831 | 88 | 671 | 4h26 | Calas - St Pons - Velaux - Rognac - Berre - St Chamas - Grans - Lançon - Bonsoy - D19-Sibourg - D19_D10 - St Pons - Calas | 884 | 76 | 351 | 3:41 | Calas - St Pons - Velaux - Rognac - Berre - St Chamas D21_D10 - La Fare - St Pons - Calas |
| Route | dimanche 31 mars 2019 | 8h30 |  Concentration Sausset Changeement d'heure  | 622 | 70 | 862 | 3h58 | Calas - Les Pennes - Gignac - D9_N368 - D5 Aigles Carry - Sausset - Carry - D5 Aigles - Le Rove - Gignac - Les Pennes - Calas | 463 | 60 | 646 | 3:19 | Calas - Les Pennes - Gignac - D9_N368 - D5 Aigles Carry - D5 Aigles - D9_N368 - Gignac - Les Pennes Calas |


Mars

V3C Programme Route Printemps 2019

| Cat | Date | Heure de départ | lieu | Circuit 1 | | | | | Circuit 2 | | | | |
|-------|------------------------|-----------------|---|---|-----|-------|-------|--|-----------|-----|-------|--|---|
| | | | | N° | Kms | deniv | temps | étapes | N° | Kms | deniv | temps | étapes |
| Route | dimanche 7 avril 2019 | 7h00 |  Tinazzi , souvenir Payan | Départ de Tinazzi Aubagne - Circuits de 72 Kms ou 99 Kms | | | | | | | | | |
| Route | dimanche 14 avril 2019 | 8h00 | Puylobier | 1008 | 76 | 684 | 4:04 | Calas - Pont de Arc - Palette - Le Tholonet - St Antonin - Puylobier - Pied Cengle - Rousset - Les Michels - Fuveau - Gréasque - Gardanne - Bouc Bel Air - Calas | 70 | 722 | 3:49 | Calas - Pont de Arc - Palette - Le Tholonet - St Antonin - Pied Cengle - Rousset - Les Michels - Fuveau - Gréasque - Gardanne - Bouc Bel Air - Calas | |
| Route | dimanche 21 avril 2019 | 7h30 |  Rando VTT | Présence souhaitée de tous les adhérents V3C | | | | | | | | | |
| Route | lundi 22 avril 2019 | 7h30 |  Le val de Cuech | 800 | 88 | 772 | 4:39 | Calas - St Pons - Coudoux - Les 4 Termes - Pélissanne Salon - D16_D22 - Vernègues - La Barben - D572_D67 Les 4 Termes - Coudoux - St Pons - Calas | 987 | 66 | 490 | 3:24 | Calas - St Pons - Coudoux - Les 4 Termes - Pélissanne - La Barben - D572_D67 - Les 4 Termes - Coudoux - St Pons - Calas |
| Route | samedi 27 avril 2019 | 7h00 |  Grande sortie - Lourmarin | Sortie organisée par V3C avec la participation de l'Excelsior | | | | | | | | | |
| Route | dimanche 28 avril 2019 | 7h30 | Grans - La Barben | 839 | 84 | 533 | 4:15 | Calas - St Pons - La Fare - D21_D10 - St Chamas Grans - Lançon - Pélissanne - La Barben - St Cannat Eguilles - St Pons - Calas | | | | | |





Avril

V3C Programme Route Printemps 2019

| Cat | Date | Heure de départ | lieu | Circuit 1 | | | | | Circuit 2 | | | | |
|-----------|-----------------------------------|-----------------|--|---|-----|-------|-------|---|-----------|-----|-------|-------|---|
| | | | | N° | Kms | deniv | temps | étapes | N° | Kms | deniv | temps | étapes |
| Route | mercredi 1 mai 2019 | 7h30 | Le Petit Galibier | 326 | 85 | 787 | 4h36 | Calas - Bouc Bel Air - Gardanne - Gréasque - Valdonne - La Bouilladisse - La Destrousse - Auriol - St Zacharie - Trets - La Barque - Gardanne - Bouc Bel Air - Calas | 511 | 72 | 650 | 3h51 | Calas - Bouc Bel Air - Gardanne - Gréasque - Valdonne - La Pomme - Peynier - Rousset - Le Canet - Meyreuil - Gardanne - Bouc Bel Air - Calas |
| Club | samedi 4 mai 2019 | 17h00 |  Réunion de fonctionnement | - Préparation des grandes sorties (17h00 - 18h30) - Préparation séjour Rosas (18h30 - 21h00) avec pizzas | | | | | | | | | |
| Route | dimanche 5 mai 2019 | 7h30 | L'Espigoulier | 920 | 98 | 1180 | 5h33 | Calas - Bouc Bel Air - Gardanne - Gréasque - Valdonne - La Bouilladisse - La Destrousse - Roquevaire - Pont Etoile - Gémenos - Espigoulier - Auriol - La Destrousse - La Bouilladisse - Valdonne - Gréasque - Gardanne - Bouc Bel Air - Calas | 921 | 62 | 816 | 3h34 | Gréasque - Valdonne - La Bouilladisse - La Destrousse - Roquevaire - Pont Etoile - Gémenos - Espigoulier - Auriol - La Destrousse - La Bouilladisse - Valdonne - Gréasque |
| Route | mercredi 8 mai 2019 | 7h00 |  Concentration Rians Calas -> Aix (voiture) | 1004 | 84 | 1048 | 4h47 | Aix - Le Tholonet - St Antonin - Puylobier - Pourrières - Puits Rians - Rians - Jouques - Gd Sambuc - Vauvenargues - Aix | 1005 | 84 | 861 | 4:35 | Aix - Le Tholonet - St Antonin - Puylobier - Pourrières - Puits Rians - Rians - Jouques - Peyrolles - Meyrargues - Venelles - Aix |
| VTT | samedi 11 mai 2019 | 7h00 |  La Camargue | Sortie à la journée | | | | | | | | | |
| Route | dimanche 12 mai 2019 | 8h00 |  Grande Sortie L'étang et la mer | Grande sortie à la journée avec Eyguières L'étang de Berre et le Côte bleue | | | | | | | | | |
| Route VTT | du Samedi 18 Mai au Samedi 25 Mai | |  Rosas | Route + VTT + Tourisme + Farniente | | | | | | | | | |
| Route | dimanche 19 mai 2019 | 7h30 | Le Pigeonnier | 908 | 70 | 897 | 4h02 | Calas - Bouc Bel Air - La Malle - Simiane - Mimet - St Savournin - Cadolive - Valdonne - La Bouilladisse - Le Pigeonnier - Belcodène - Fuveau - Châteauneuf le Rouge - Le Canet - Gardanne - Bouc Bel Air - Calas | | | | | |
| Route | dimanche 26 mai 2019 | 7h30 |  Concentration Puylobier | 1006 | 93 | 965 | 5h05 | Calas - Bouc Bel Air - Gardanne - Gréasque - Fuveau - Châteauneuf le Rouge - Pied Cengle - Puylobier - Pourrières - Puits Rians - Vauvenargues - Aix - Les Milles - Calas | 35 | 76 | 679 | 4:03 | Calas - Bouc Bel Air - Gardanne - Gréasque - Fuveau - Châteauneuf le Rouge - Pied Cengle - Puylobier - St Antonin - Le Tholonet - Palette - Pont de Arc - Calas |
| Route | jeudi 30 mai 2019 | 7h30 |  Concentration Roquefavour | 420 | 84 | 787 | 4h32 | Calas - St Pons - Coudoux - Les 4 Termes - Lambesc - Cazan - Malmort13 - Alleins - Aurons - Pélissanne - Les 4 Termes - Coudoux - St Pons - Calas | 754 | 73 | 592 | 3h49 | Calas - St Pons - Coudoux - Les 4 Termes - Lambesc - Pélissanne - Lançon - Bonsoy - D19_D10 - St Pons - Calas |

Mai

V3C Programme Route Printemps 2019


| Cat | Date | Heure de départ | | lieu | Circuit 1 | | | | | Circuit 2 | | | | |
|-----------|-----------------------|-----------------|---|--|------------|-----|-------|-------|---|---------------------------------|-----|-------|-------|---|
| | | | | | N° | Kms | deniv | temps | étapes | N° | Kms | deniv | temps | étapes |
| Route VTT | samedi 1 juin 2019 | 6h00 |  | Grande Sortie commune Route VTT | Le Ventoux | | | | | | | | | |
| Route | dimanche 2 juin 2019 | 7h30 |  | Concentration Pélissanne | 556 | 80 | 598 | 4:06 | Calas - St Pons - D19_D10 - Lançon - Pélissanne Lambesc - Rognes - St Cannat - Eguilles - St Pons Calas | | | | | |
| Route | dimanche 9 juin 2019 | 8h00 |  | Valdrome | | | | | Chateauneuf-Miravail - Valdrome | | | | | |
| Route | lundi 10 juin 2019 | 8h30 | | | | | | | | Valdrome - Chateauneuf-Miravail | | | | |
| Route | dimanche 16 juin 2019 | 7h30 | | La Trannoy présidentielle + Charleval | 91 | 84 | 924 | 4:41 | Calas - St Pons - Eguilles - Les 4 Termes - Pélissanne Aurons - Vernègues - Cazan - Charleval - Lambesc Les 4 Termes - Coudoux - St Pons - Calas | 1009 | 78 | 765 | 4:15 | Calas - St Pons - Eguilles - Les 4 Termes - Pélissanne Aurons - Vernègues - Cazan - Lambesc - Les 4 Termes Coudoux - St Pons - Calas |
| Route | dimanche 23 juin 2019 | 7h30 | | Le Grand Sambuc | 940 | 85 | 873 | 4h38 | Calas - Pont de Arc - Aix - Vauvenargues - Gd Sambuc Jouques - Peyrolles - Meyrargues - Venelles - Aix Pont de Arc - Calas | 941 | 73 | 659 | 3h54 | Calas - Pont de Arc - Aix - Le Tholonet - St Antonin Puylobier - Pied Cengle - Châteauneuf le Rouge Le Canet - Meyreuil - Gardanne - Bouc Bel Air - Calas |
| Route VTT | samedi 29 juin 2019 | 8h00 |  | Le Sanglier du Jabron | | | | | | | | | | |
| Route | dimanche 30 juin 2019 | 7h30 | | Le Juillet + St antonin | 722 | 85 | 1029 | 4h49 | Calas - Bouc Bel Air - Gardanne - Mimet - St Savournin Cadolive - Valdonne - La Pomme - Peynier - Trets Puylobier - St Antonin - Bearecueil - Pont Bayeux Meyreuil - Gardanne - Bouc Bel Air - Calas | 824 | 71 | 629 | 3h45 | Calas - Bouc Bel Air - Gardanne - Mimet - St Savournin Cadolive - Valdonne - La Pomme - Peynier - Trets La Barque - Gardanne - Bouc Bel Air - Calas |

Juin

V3C Programme Route Printemps 2019

| Cat | Date | Heure de départ | lieu | Circuit 1 | | | | | Circuit 2 | | | | |
|-----|------|-----------------|------|-----------|-----|-------|-------|--------|-----------|-----|-------|-------|--------|
| | | | | N° | Kms | deniv | temps | étapes | N° | Kms | deniv | temps | étapes |

Légende

| Image | Signification |
|---|---|
|  | Concentration organisée par un club de la région et qui est au calendrier FFCT. En général, on part de Calas, et on fait un parcours qui passe par le lieu de la concentration. |
|  | Le départ se fait de Calas en voiture où on rejoint le point de départ (soit une randonnée FFCT organisée par un club de la région ou une sortie déportée organisée par V3C) Dans les 2 cas, le retour est prévu pour le déjeuner. |
|  | Grande sortie à la journée (généralement le samedi). Le départ se fait de Calas en voiture le matin et le retour est prévu pour le soir avec un repas au restaurant le midi. |
|  | Réunion de fonctionnement ou assemblée générale |
|  | Séjour avec les familles où sont mixées activités cyclo et tourisme (organisé sur plusieurs jours en résidence ou hôtel) |