



Nom du parcours :	<b>BRM 300 km</b>	N° homologation :	<b>2003 CO 02</b>
Société organisatrice :	<b>TRIPLE PLATEAU GARDEEN</b>	Code ACP :	<b>FR835626</b>
Nom du responsable :	GAUTHIER Claudy	Ligue :	COREG 12
Adresse du responsable :	<b>04 94 21 29 89 - 06 60 74 36 66</b>	Brevet de	<b>300 km</b> Km 300
	28, Avenue Louis Masson - 83130 - LA GARDE	Date :	13-Apr-19
Lieu de départ :	Complexe Sportif Guy Moquet 1	Heure de départ :	5:00
	Chemin de la Planquette - LA GARDE	<b>SECOURS : SAMU 15 - POMPIERS 18 - URGENCES 112 (tous les portables)</b>	

Dénivelée : 3100 m - Départements : 83 - 04 Tarifs : FFCT 7 € - Autres 10 € - Option médaille : 6 €

Contr.

C

LOCALITES	Carte MICHELIN	Numéro de Route	KM PARTIEL	KM TOTAL	Altitude	CONTROLES	
						Ouverture	Fermeture
<b>La Garde</b>	<b>527</b>	<b>D29</b>	<b>0.0</b>	<b>0</b>	<b>30</b>	<b>5:00</b>	<b>6:00</b>
La Crau	527	D29	5.0	5	44		
X D29/D12	527	D12	5.0	10	29		
Pierrefeu du Var	527	D12	7.5	17.5	90		
Puget Ville	527	D12	7.5	25	187		
Cote 433	527	D12	5.5	30.5	433		
Rocbaron	527	D12	1.5	32	383		
X D43/D12	527	D12	4.0	36	378		
Forcalqueiret	527	D12	1.5	37.5	296		
X D12/D43	527	D12	3.5	41	306		
Brignoles	527	D554	9.0	50	220		
Le Val (dir.Bras)	527	D554	4.0	54	250		
X D554/D28	527	D28	0.5	54.5	398		
X D35/D28	527	D28	8	62.5	340		
<b>Bras © (dir.Brue Auriac)</b>	<b>527</b>	<b>D35</b>	<b>2.5</b>	<b>65</b>	<b>258</b>	<b>6:55</b>	<b>9:20</b>
X D35/D560	527	D560	6	71	305		
Brue Auriac	527	D35	2.5	73.5	261		
Varages (dir.Manosque)	527	D554	10	83.5	333		
La Verdières	527	D554	6	89.5	461		
X D554/D35 (dir.Gréoux)	527	D35	3.5	93	480		
X D35/D69	527	D69	2	95	493		
St Pierre	527	D35	2.5	97.5	446		
Gréoux les Bains (dir.Valensole)	527	D8	10.5	108	311		
Valensole (dir.Riez)	527	D6	13	121	542		
X D56/D6	527	D6	0.5	121.5	551		
Cote 568	527	D6	6.5	128	568		
Riez	527	D6	6	134	522		
<b>Puymoisson © (dir. Moustiers)</b>	<b>527</b>	<b>D56</b>	<b>6.5</b>	<b>140.5</b>	<b>694</b>	<b>9:08</b>	<b>14:22</b>
X D56/D952	527	D952	5	145.5	648		
Cote 722	527	D952	3.5	149	722		
Moustiers ste Marie (bas)	527	D952	4	153	573		
X D952/D957 (dir Aups)	527	D957	2	155	527		
X D19/D957	527	D957	7	162	503		
X D71/D957	527	D957	3.5	165.5	499		
X D619/D957	527	D957	7	172.5	685		
X D957/D49 (dir.Vérignon)	527	D49	5	177.5	712		
X D49/D6	527	D6	1.5	179	744		
Vérignon	527	D49	3.5	182.5	849		
X D49/D51 (dir.Toutour)	527	D51	10	192.5	633		
St Pierre de Toutour	527	D51	2.5	195	676		

C

C

Contr.	LOCALITES	Carte MICHELIN	Numéro de Route	KM PARTIEL	KM TOTAL	Altitude	CONTROLES	
							Ouverture	Fermeture
	Tourtour	527	D51	2.5	197.5	613		
	Villecroze	527	D51	6	203.5	310		
	X D51/D560 (dir. Barjols)	527	D560	3	206.5	254		
	X D31/D560	527	D560	3	209.5	260		
	Sillans la Cascade	527	D560	5	214.5	364		
	X D32/D560	527	D560	4	218.5	412		
	X D13/D560	527	D560	3	221.5	399		
	X D60/D560	527	D560	5	226.5	347		
C	<b>Barjols © (dir.St Maximin)</b>	<b>527</b>	<b>D560</b>	<b>5.5</b>	<b>232</b>	<b>231</b>	<b>11:53</b>	<b>20:28</b>
	X D560/D34 (dir.Bras)	527	D34	6	238	209		
	Bras	527	D28	8.5	246.5	258		
	X D28/D35 (dir. Brignoles)	527	D35	2.5	249	340		
	Cote 380	527	D35	3.5	252.5	387		
	Les Gaétans (dir.St Maximin)	527	DN7	4.5	257	229		
	X N7/D5 (dir.Toulon)	527	D5	1.5	258.5	230		
	X D205/D5	527	D5	3	261.5	260		
	Cote 420	527	D5	4.5	266	420		
	La Roquebrussanne	527	D5	2	268	358		
	X D5/D554	527	D554	4.5	272.5	323		
	Méounes	527	D554	3	275.5	275		
	Le Martinet	527	D554	1.5	277	203		
	Belgentier	527	D554	4	281	176		
	Solliès Toucas	527	D554	5	286	106		
	Solliès-Pont (par le cimetière)	527	CV/D97	2.5	288.5	84		
	La Farlède (dir.La Crau)	527	D554/D554E	3	291.5	70		
	X D554E/D554	527	D554	1.5	293	53		
	La Crau	527	D29	2	295	44		
C	<b>La Garde</b>	<b>527</b>	<b>FIN</b>	<b>5</b>	<b>300</b>	<b>30</b>	<b>14:00</b>	<b>20:30</b>

Si vous abandonnez, tél au 06 60 74 36 66

#### SITUATION DES CONTROLES

**C1** : Bras-A la sortie du village, pont des Allées, sur D35.

**C2** : Puimoisson -Centre du village, place St Eloi.

**C3** : Parking – Entrée de Barjols sur D554.

#### IMPORTANT

Je respecte le code de la route en toute circonstance.

Le parcours est classifié rouge : 3100 m de dénivelée et 300 km.

Je reconnais être apte physiquement pour effectuer cette randonnée.

J'atteste sur l'honneur avoir pris connaissance des difficultés sur lesquelles je m'engage.

**Signature du participant**