

A57 SORTIE 10	RDV 9h00 A INTERMARCHER CUERS
D 97	PUGET VILLE
D 97	CARNOULES
D 13	BESSE SUR ISSOLE
D 13	CABASSE
D 13 + D 79	ABBAYE DU THORONET
D 79	LE THORONET
D 17 + D 562	LORGUES
D 562 + D 557	DRAGUIGNAN => CARBURANT/PAUSE CAFE
D 562	FAYENCE
D 562 + D 37	LAC DE ST CASSIEN => PAUSE PIQUE- NIQUE/SIESTE/BAIGNADE POUR LES COURAGEUX (2h20 de route – 104km)
D 37 + D 83	LES ADRETS DE L'ESTEREL
D N7	FREJUS
D 559	ST AYGULF
D 559	LES ISSAMBRES => PAUSE CAFE
D 559	STE MAXIME => CARBURANT
D 559 + D 14	GRIMAUD
D 14	COLLOBRIERES
D 14	PIERREFEU
	CUERS - RETOUR CHEZ SOI (2h40 de route – 103km)

BALADE : 207km et 5H (sans les pauses) environ