

DATE	HEURE	PARCOURS
'05/2026+A2:F	8h00	Tinazzi-Roquevaire-Auriol-St Zacharie-La Sambuc-Nans les Pins-La Ste Baume- <u>Le Plan D'Aups</u> -La Coutronne-Gémenos-Tinazzi.
02/05/2026	8h00	Parcours Bis: Tinazzi Auriol-Saint Zacharie-La Sambuc-Tour de Nans -Saint Zacharie-Roquevaire-Tinazzi
05/05/2026	8h00	Tinazzi-Roquevaire-Auriol-Le Pujol-La Coutronne-Le Plan d'Aups- <u>Nans les pins</u> -St Zacharie-Roquevaire-Tinazzi.
05/05/2026	8h00	Parcours Bis: Tinazzi Auriol-Saint Zacharie-La Sambuc-Tour de Nans et retour
07/05/2026	8h00	Tinazzi-Aubagne-Gémenos-Le col de l'Ange-Le Caunet-Le Camp- <u>Signes</u> et retour par Cuges .
07/05/2026	8h00	Parcours Bis: TinazziAubagne-Gémenos-Col de l'Ange-Caunet-Le Camp-La Begude -Gemenos -Aubagne_Tinazzi
09/05/2026	8h00	Tinazzi-Aubagne-La Bouilladisse-Le chenil-La Pomme-Peynier- <u>Trets</u> -Le Petit Galibier-St Zacharie-Auriol- Roquevaire- Tinazzi
09/05/2026	8h00	Parcours Bis:Tinazzi-Aubagne-La Bouilladisse-Le chenil-La Pomme-Le Pigeonnier-La Bouilladisse-Aubagne
12/05/2026	8h00	Tinazzi-Gémenos-Le Col de l'Ange-Caunet-Ceyreste- <u>La Ciotat</u> -Belle Fille-Le Pas d'Oullier-La Bédoule-Aubagne-Tinazzi..
12/05/2026	8h00	Parcours Bis:Tinazzi Aubagne-Le Col de l'Ange-Fond Blanche-La Bédoule- Le Pas d'Oullier-Belle Fille-Cassis-Le Four àChaux-La Bédoule-Aubagne-Tinazzi 51 Kms

14/05/2026	8h00	Tinazzi-Aubagne-La Destrousse-Peypin-Les Termes-Mimet- La Diote- Gréasque -Fuveau-Les Michels-Peynier-Le Juillet-Le Pigeonnier-Les Boyers-Auriol-Roquevaire-Tinazzi .
14/05/2026	8h00	Parcours bis: Tinazzi-Aubagne-La Destrousse-Le Chenil-Gréasque-Fuveau-Belcodène-La Pomme- Roquevaire-Tinazzi 55 Kms
16/05/2026	8h00	Tinazzi-Le Charrel-La Bédoule-Le Pas d'Oulier-La Ciotat-St Cyr- Le Beausset -Le tour du Ricard (direction Signes) Le Camp-La Bégude-Caunet-Gémenos-Tinazzi.
16/05/2026	8h00	Parcours Bis: Tinazzi-Le Charrel- Pas d'Oulier-La Ciotat-Ceyreste-Caunet-Le col de l'Ange-Tinazzi.
19/05/2026	8h00	Tinazzi-Gémenos-L'Espigoulier-Le Plan d'Aups- Nans les Pins -St Zacharie-Auriol-Roquevaire-Tinazzi .
19/05/2026	8h00	Parcours bis : Tinazzi-Gémenos-L'Espigoulier-Le plan d'Aups-La Grande Bastide- St Zacharie -Auriol- Tinazzi .
21/05/2026	8h00	Tinazzi-La Destrousse-Peypin-Cadolive-La Diote-Gréasque-Fuveau-Rousset- Trets -Le juillet-Roquevaire-Tinazzi
21/05/2026	8h00	Parcours bis: Tinazzi-La Destrousse-Le Chenil-Gréasque-Fuveau-Belcodène-Le Pigeonnier-Roquevaire-Tinazzi. 60 Kms
23/05/2026	8h00	Tinazzi-Allauch-Le Terme de Peypin-St Savournin-Mimet-La Diote- Gardanne -La Barque-Jas de Bassas-Le Pailladou-La Pomme-Roquevaire-Tinazzi .
23/05/2026	8h00	Parcours Bis : Tinazzi-Allauch-Le Terme de Peypin-St Savournin-Mimet-La Diote-Greasque-Valdone-Le Chenil- La destrousse-Roquevaire-Tinazzi 55 Kms
26/05/2026	8h00	Tinazzi-Aubagne-Gémenos-Le Col de l'Ange-Le Caunet-Le Camp-Le tour du Ricard- Le Camp -La Bégude-Caunet-Fond Blanche- La Bédoule -Aubagne-Tinazzi.

26/05/2026	8h00	Parcours Bis:Tinazzi-Aubagne-Gémenos-Le Col de l'Ange-Le Caunet-Le Camp-La Bégude-Caunet-Fond Blanche- La Bédoule-Aubagne-Tinazzi.
28/05/2026	8h00	Tinazzi-Aubagne-Roquevaire-Auriol-St Zacharie-Le Petit Galibier- Trets -Le Juillet-Le Pigeonnier-Roquevaire-Tinazzi .
28/05/2026	8h00	Parcours Bis:Tinazzi-Aubagne-Roquevaire-Auriol-St Zacharie-La Sambuc-Tour de Nans-Saint Zacharie-Roquevaire-Tinazzi
30/05/2026	8h00	Tinazzi-La Destrousse-Peypin-Cadolive-La Diote-Gréasque-Fuveau-Rousset- Trets -Le juillet-la pomme-Roquevaire-Tinazzi.
30/05/2026	8h00	Parcours Bis :Tinazzi-La Destrousse-Peypin-Cadolive-La Diote-Gréasque-Fuveau-Belcodène-Roquevaire-Tinazzi

DISTANCE	DENIVELLE	OPENRUNNER
74 kms	894 D+	23833623
67 kms	575 D+	23852603
75 kms	820 D+	23833848
67 kms	546 D+	23852603
74 kms	750 D+	23834013
52 kms	534 D+	23862154
74 kms	832 D+	23834212
50 kms	465 D+	23862297
56 kms	739 D+	23838577
54 kms	668 D+	23842510

78 kms	1000 D+	23838852
60 kms	550 D*	23851492
90 kms	958 D+	23839018
55 kms	747 D+	23851650
74 kms	910 D+	23841439
62 kms	847 D+	23852162
83 kms	880 D+	23841603
60 kms	615 D+	23852304
72 kms	879 D+	23842059
58 kms	668 D+	23852489
88 kms	810 D+	23841808

59 kms	624 D+	23862393
--------	--------	----------

66 kms	768 D+	23842188
--------	--------	----------

67 kms	575 D+	23852603
--------	--------	----------

83 kms	880 D+	23841603
--------	--------	----------

60 kms	549 D+	23851492
--------	--------	----------