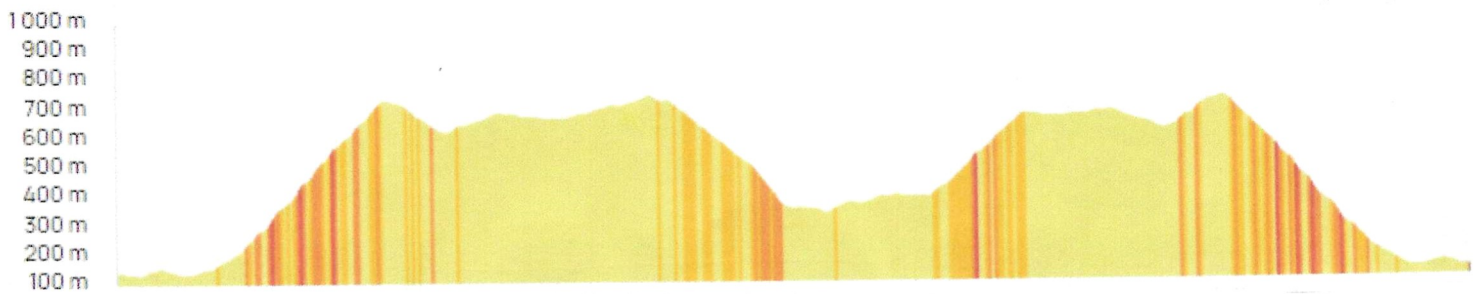
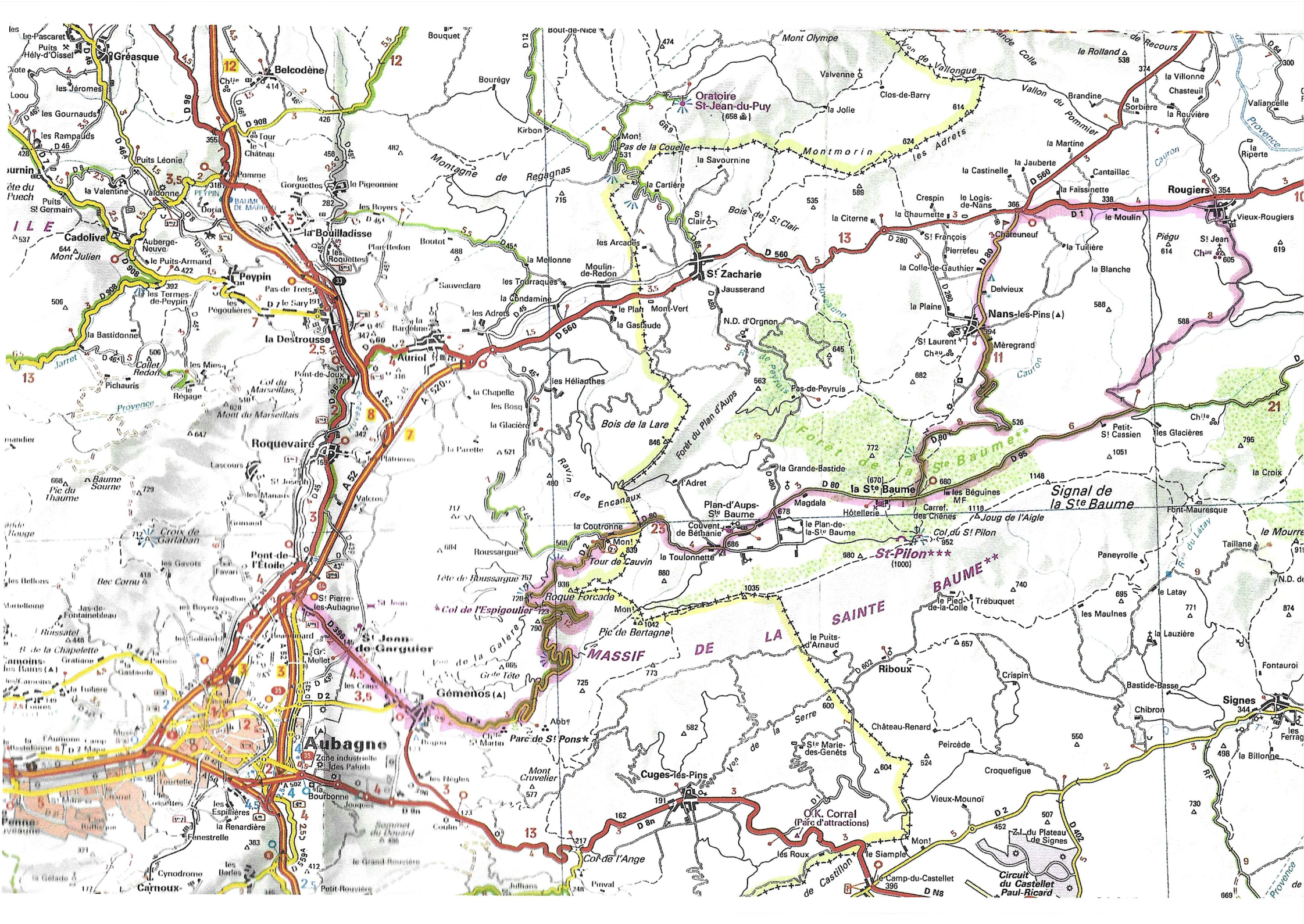


Jour1

Dist 84.5 km Dén 1315 m alt départ13 m alt maxi 748 m

Hôtel-D396-Gémenos	4.5 km	4.5 km
Gémenos-D2 Col de l'Espigoulier	12	16.5
Col de l'Espigoulier- D2-La Couronne	3	19.5
La Couronne-hôtellerie de la Sainte Baume	7	26.5
Hôtellerie- Embranchement de Rougiers	7	33.5
Embranchement- Rougiers	8	41.5
Rougiers- Nans les pins	7	48.5
Nans- Hôtellerie Sainte Baume	9	57.5
Hôtellerie-Hôtel	26.5	84

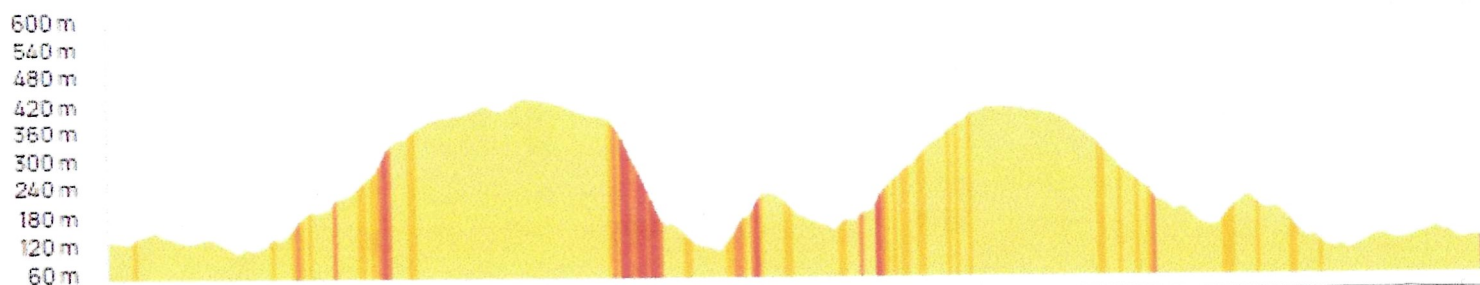


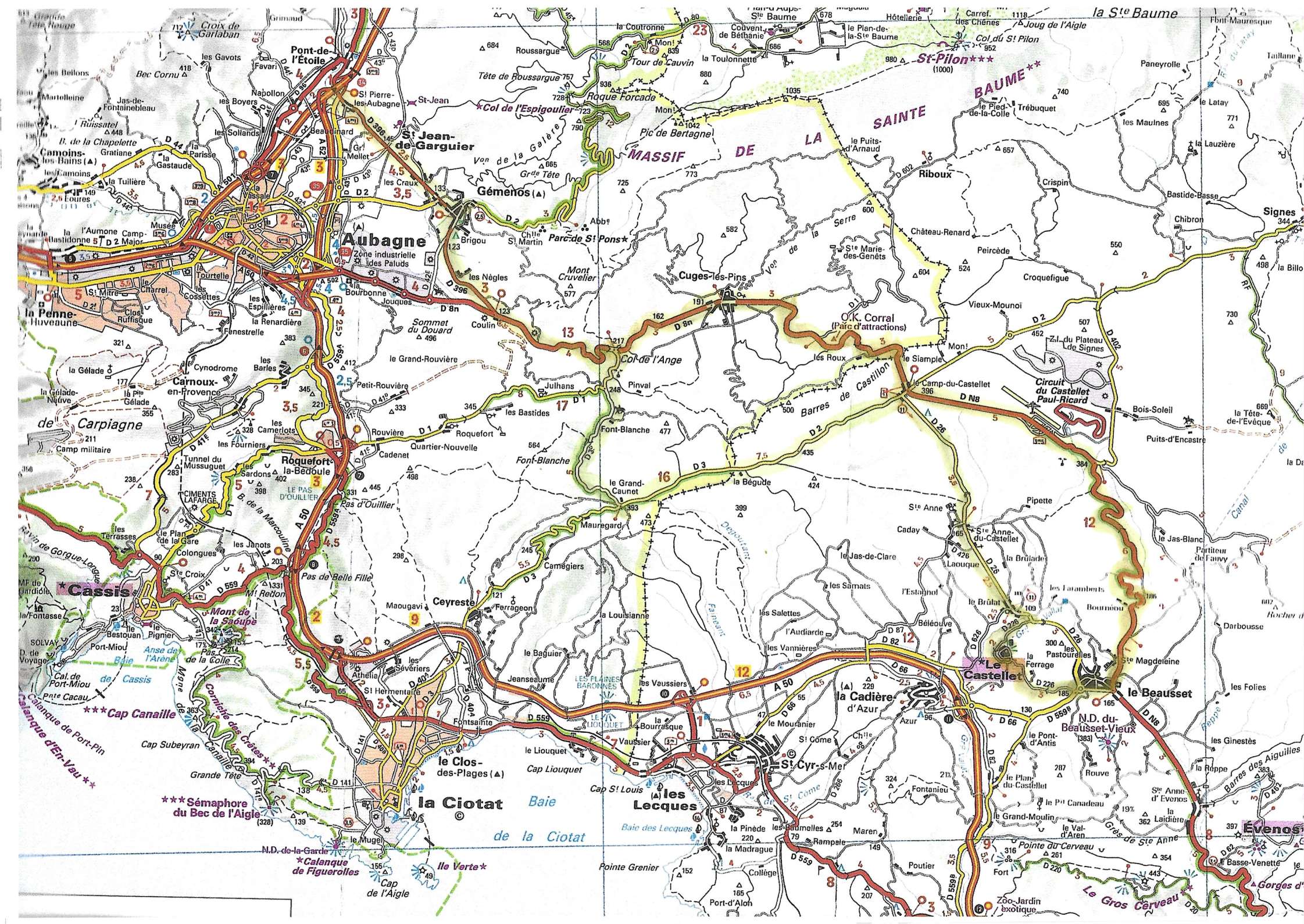


Jour 2 Pont de l'Etoile- Le Castellet

Dist 66/67 km Dén 934m Min 112m Max 443 m

Pont de l'Etoile-D396-Gémenos	4.5 km	4.5km
Gémenos-D396-D8n-Col de l'Ange	7	11.5
Col de l'Ange- Le Grand Caunet	5	16.5
Le Grand Caunet-D2-Le Camp du Castellet	7	23.5
Le Camp-D26- D26XD226	6.5	30
D236XD26-Le Castellet	2	32
Le Castellet-D226-Le Beausset	3	35
Le Beausset-D8n-Le Camp du Castellet	12	47
Le Camp- D8n-Cuges les Pins	6	53
Cuges-Col de l'Ange	3	56
Col de l'Ange-Pont de l'Etoile	11	67

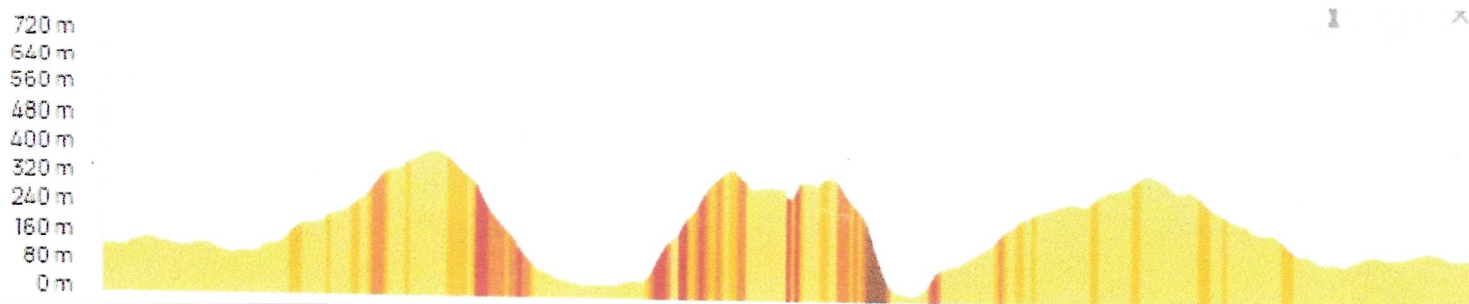


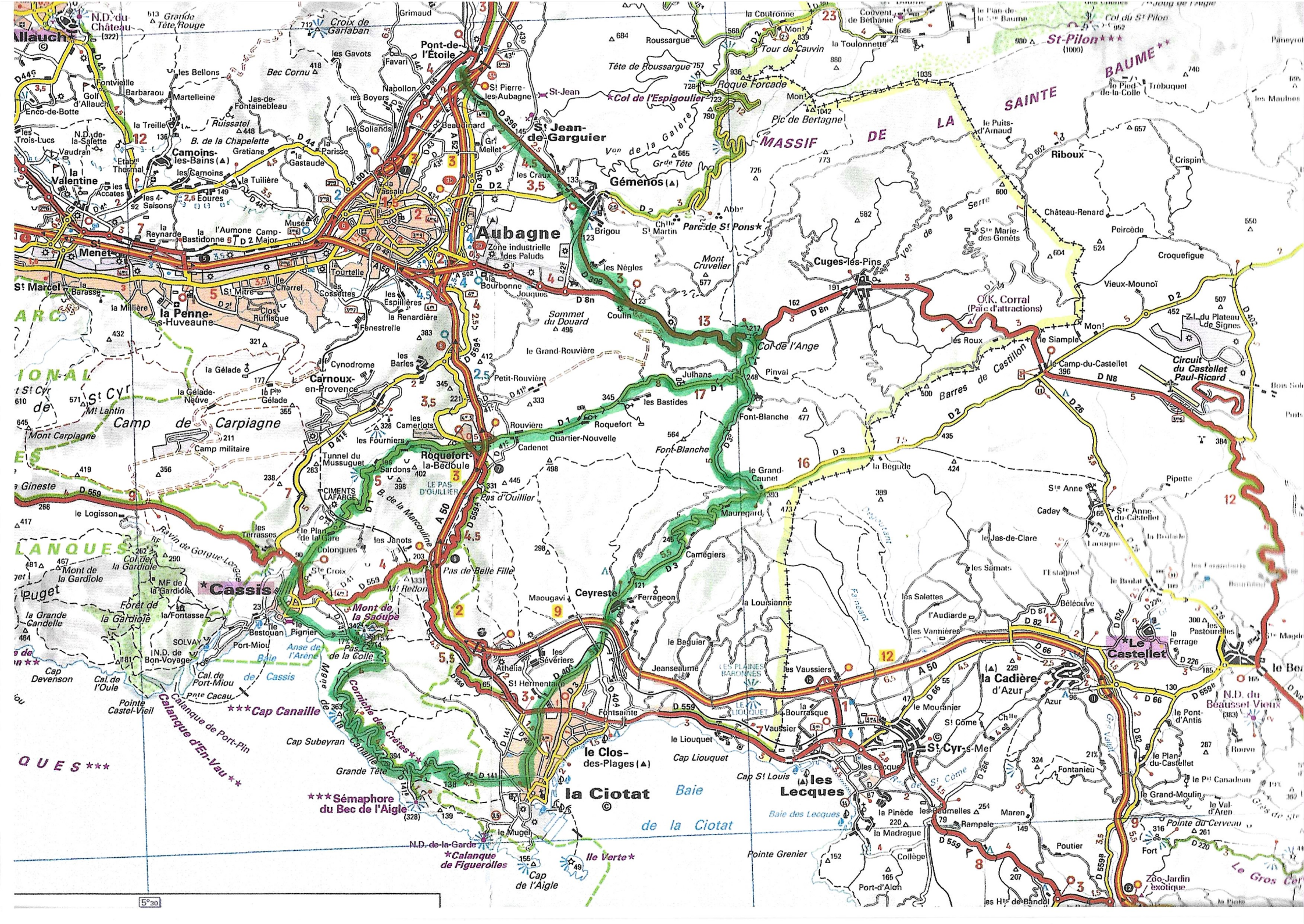


Jour 3 Pont de l'Etoile-Corniche des Crêtes

Dist 66 km Dén 1179m Alt Max 401m Alt Min 16m

Pont de l'Etoile-Grand Caunet	16.5 km	16.5 km
Grand Caunet- D3-Ceyreste	5.5	22
Ceyreste- la Ciotat	3	25
Les Crêtes- Cassis	14	39
Cassis-D1-Roquefort la Bédoule	6	45
Roquefort-Col de l'Ange	9	54
Col de l'Ange-Pont de l'Etoile	11.5	65.5





Mlauch

la Valentine

ARC

IONAL

ES

LANQUES

puget

QUES

5 30

N.D. du Château (322)

la Penne-Huveaune

la Penne-Huveaune

Camp de Carpiagne

le Logisson

la Gardiolle

la Fontasse

Cap Canaille

5 30

Croix de Garlaban

les Camoins

la Penne-Huveaune

Camp de Carpiagne

le Logisson

la Gardiolle

la Fontasse

Cap Canaille

5 30

Pont-de-l'Étoile

les Camoins

la Penne-Huveaune

Camp de Carpiagne

le Logisson

la Gardiolle

la Fontasse

Cap Canaille

5 30

St Jean-de-Garguier

les Camoins

la Penne-Huveaune

Camp de Carpiagne

le Logisson

la Gardiolle

la Fontasse

Cap Canaille

5 30

la Couronne

les Camoins

la Penne-Huveaune

Camp de Carpiagne

le Logisson

la Gardiolle

la Fontasse

Cap Canaille

5 30

St-Pilon

les Camoins

la Penne-Huveaune

Camp de Carpiagne

le Logisson

la Gardiolle

la Fontasse

Cap Canaille

5 30

la Couronne

les Camoins

la Penne-Huveaune

Camp de Carpiagne

le Logisson

la Gardiolle

la Fontasse

Cap Canaille

5 30

St-Pilon

les Camoins

la Penne-Huveaune

Camp de Carpiagne

le Logisson

la Gardiolle

la Fontasse

Cap Canaille

5 30

la Couronne

les Camoins

la Penne-Huveaune

Camp de Carpiagne

le Logisson

la Gardiolle

la Fontasse

Cap Canaille

5 30

Jour 4 Auriol-la Coutronne-Nans-St Zacharie- Plan d'Aups-La Coutronne-Auriol

Dist 62.5 km Dén 1043m Alt Max 690m Alt Min 197m

Auriol-La Coutronne	11 km	11 km
La Coutronne-Nans	17	28
Nans-D80XD560-St Zacharie	8	36
St Zacharie-D480XD80	9.5	45.5
D480XD80-La Coutronne	6	51.5
La Coutronne-Auriol	11	62.5

