



DIMANCHE 14 MAI 2023

INSCRIPTIONS EN LIGNE



GRAVEL 1600M D+

75 km

!! NOUVEAUTÉ !!

2023

En plus des six montées habituellement proposées, un **parcours Gravel** de **75 kilomètres** et **1600m de D+** fait son apparition.

Organisée par le Vélo Club la Pomme Marseille, cette épreuve non chronométrée vous propose de venir défier le massif de la Sainte Baume en grimant 1 à 6 de ses différents versants sur des parcours allant de 42 km (D+ 765m) à 153 km (D+2725m).

L'idéal pour préparer les cyclos montagnardes de l'été !

Pour l'occasion, chaque participant se verra offrir:

- Un bidon aux couleurs de l'épreuve offert par notre partenaire Giant Aubagne.
- Une bière pression offerte par notre partenaire la Brasserie artisanale du Ventoux.
- Un diplôme personnalisé en fonction du nombre de montées effectuées.
- Sans oublier les nombreux ravitos présents sur le parcours et à l'arrivée.

- Départ et arrivée: Gémenos, salle Jean Jaurès.

- Départs échelonnés de 07h à 10h00

Sans classement ni chronométrage

*Port du casque obligatoire...

* LIMITE A 600 PARTICIPANTS



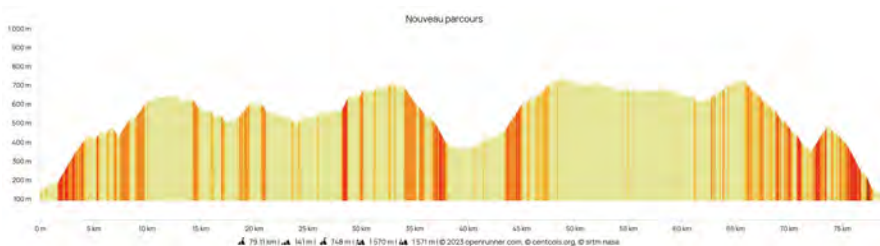
NOUVEAU

Parcours Gravel Gémenos

Distance(km): 79

Dénivelé(m): 1570

<https://www.openrunner.com/route-details/16395017>



CIRCUIT 1 MONTÉE :

1- Col de l'espigoulier (par gémenos)

Distance(km): 42

Distance(km): 12

Dénivelé(m): 765

<https://www.openrunner.com/r/9495905>



CIRCUIT 2 MONTÉES :

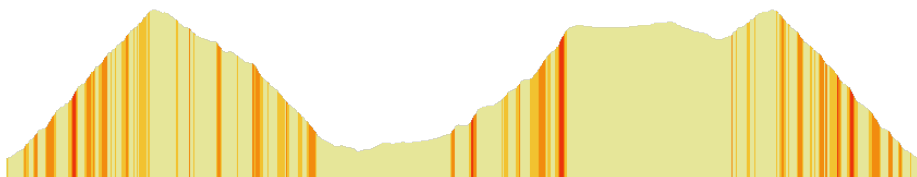
1 - Par Gémenos (Espigoulier)

2- Par Saint Zacharie

Distance(km): 64

Dénivelé(m): 1250

<https://www.openrunner.com/r/9495788>



CIRCUIT 3 MONTÉES :

1- Col de l'espigoulier / 2 - Par Saint Zacharie

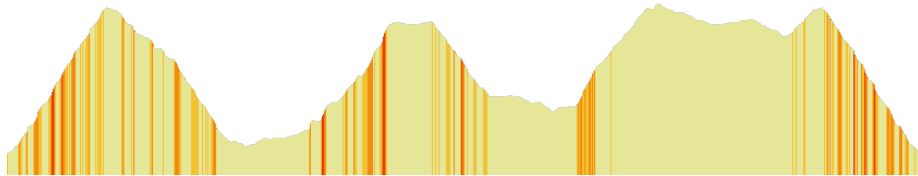
3- Par Rougiers.

Distance(km): 95

Distance(km): 60

Dénivelé(m): 1755

<https://www.openrunner.com/r/9495826>



CIRCUIT 4 MONTÉES :

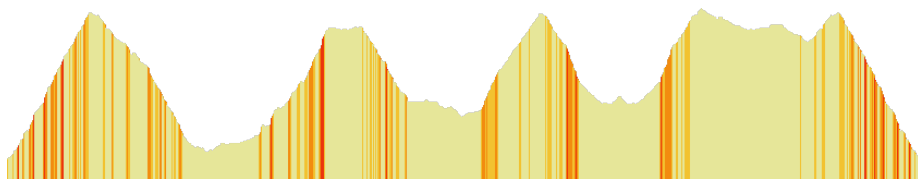
1- Col de l'espigoulier / 2 - Par Saint Zacharie / 3 - Par Rougiers

4- Par Mazaugues

Distance(km): 110

Dénivelé(m): 1999

<https://www.openrunner.com/r/9495849>



CIRCUIT 5 MONTÉES :

1 - Col de l'espigoulier / 2 - Par Saint Zacharie / 3 - Par Rougiers /

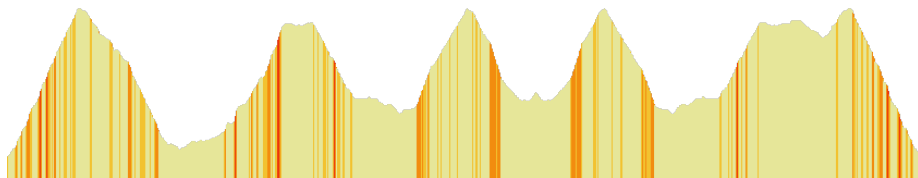
4 - Par Mazaugues -

5- Par Nans les Pins

Distance(km): 128

Dénivelé(m): 2347

<https://www.openrunner.com/r/9495870>



CIRCUIT 6 MONTÉES :

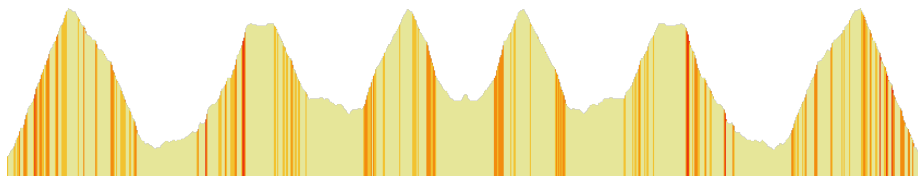
1 - Col de l'espigoulie / 2 - Par Saint Zacharie / 3 - Par Rougiers /
4 -Par Mazaugues / 5 - Par Nans les Pins

6- Par Auriol

Distance(km): 149

Dénivelé(m): 2795

<https://www.openrunner.com/r/9495638>





Pas encore inscrit ??

! Alors n'attendez plus et inscrivez-vous dès maintenant !

INSCRIPTIONS EN LIGNE

Cet email a été envoyé à pascalmichel83@yahoo.fr, cliquez [ici](#) pour vous désabonner.

462 bd mireille lauze 13011 Marseille FR