

PROGRAMME RECOS 2022

3 ACCOMPAGNATEURS : SYLVAIN, FRANCK ET ERIC.

CONTACT LOGEMENT SUR PLACE SYLVAIN 0660816145

ERIC 0664050064

ARRIVÉES JEUDI :

MAURIZIO - JÉRÉMY - VANESSA

ARRIVÉES VENDREDI : HÉLÈNE - ANTOINE - VINCENT - NICOLAS

STÉPHANE forfait pour une opération du ménisque, bon courage à lui !

Vendredi Matin (Dépôt des véhicules à l'arrivée sur Draguignan)

Départ prévu à Cabasse vers 10H30/11h00 pour section vélo route.

Retour Après-midi à Salernes chez Sylvain (séance natation).

Repérage **Vendredi Après-midi** :

15h00 Départ Le Thoronet - Cabasse section Trail

Lieu : Office du Tourisme Point information Le Thoronet

Retour Salernes :

adresse Sylvain Dodet :

74 chemin des pins à Salernes) Traverse de glandelon) si le GPS ne trouve pas.

Samedi

Départ de Salernes 8h30 pour départ section La Môle le Thoronet (VTT/GRAVEL)
prévoir 1h30' de route. Pause prévue au passage du Vieux Cannet.

Pique nique arrivée Le Thoronet.

Possibilité de reco Trail Le Thoronet - Cabasse ou retour Séance natation Salernes.

Dimanche :

Journée Gorges du Verdon

Prévoir 1h00 de route

Départ Salernes : 7h45'

Départ section Trail la Palud-sur-Verdon 21,5 km

Parcours le plus technique de l'épreuve.

Pause prévue au passage de moustiers-sainte-marie

Enchaîné avec 16 km de VTT/GRAVEL jusqu'aux salles sur Verdon

Pique nique aux salles-sur-verdon

Lundi :

Départ Nocturne Section VTT/Gravel Draguignan - Saint-Paul-en-Forêt.

Halte Saint-Paul-en-Fôret

Enchaînement Trail : Saint-Paul-en-Forêt - Lac de Saint Cassien

Pique nique Lac de Saint-Cassien - natation en combinaison possible.

Pour ceux qui partent le lundi : prévoir de descendre leurs véhicules du côté Draguignan