

Randonnée de la Cheminote

Circuit 1

Localités	Route	Km Partiel	Km Total	Alti.	Observations
St. Raphael : ATC			0	6	Piste Cyclable
Fréjus .Hôpital.Agachon /D8		3	3		
Carrefour D8 / D7	D7	5	8		
Roquebrune-sur-Argens	D7/CV	7	15	16	Rocher classé
La Roquette – Le Muy	RN7/CV	8	23	39	Pont sur l'Argens
Les Valises	CV /D91	5	28		Prudence (étroit)
La Motte	D 47	6.5	34.5	65	
Le Mitan (Carref. D47/D25)	D 47	3	37.5	49	
Carref. D47 /Rte de la Bouverie	CV	6.5	44	125	
Les Marchandises/ Carref. RN7	D7	5.5	49.5	34	Prudence
Roquebrune-sur-Argens	D7	2.5	52	16	
Carrefour D7 / D8	D8	7	59		
Fréjus . Agachon . Hôpital					Piste Cyclable
St. Raphael : ATC		8	67		

Circuit 2

Parcours idem que 1 Jusqu'à Le Muy	RN7/CV		23	39	Pont sur l'Argens
Les Valises. Les Arcs (D91)	D555/D10	6	29	81	Cité médiéval
Taradeau	D10	6	35	74	
Lorgues	D562	9	44	227	Contrôle (Gymnase) Ravitaillement
Carrefour D562 / D57:	D57	8	52	224	
Les Nourradons – Les Arcs	D555/D91	9	61	81	
La Motte	D91/D47	6.5	67.5		
Le Mitan (Carref.D47/D25)	D47	3	70.5	49	
Carref. D47/Rte de la Bouverie	CV	6.5	77	125	Retour jusqu'à l'ATC
Les Marchandises/Carref. RN7	D7	5.5	82.5	34	Idem que le 1
Roquebrune-sur-Argens	D7	2.5	85	16	
Carrefour D7 / D8	D8	7	92		
Fréjus.Agachon.Hôpital					Piste Cyclable
Saint-Raphael : ATC		8	100		

Circuit 3

Parcours idem que le 2 Jusqu'à Lorgues	D562		44	227	Contrôle(Gymnase) Ravitaillement
Carrefour D562 / D57	D57	8	52	224	Direct. Flayosc
Carrefour D57 / D557	D57	5	57	250	Direct. Ampus
Carrefour D57 / D49	D49	5	62	370	Direct. Draguignan
Lentier-Carref. D49 / D955	D955	3	65	202	
Gorges de Chateaudouble- Montferrat	D955	10	75	450	
Carrefour D955 / D19	D19 / D25	4	79	654	
Favas -Bargemon	D19	6.5	84.5	465	Chapelle Favas
Cole de Saint Arnoult	D19	8	92.5	643	
Seillans	D19 / D53	5	97.5	366	
La Bégude-Carref.D53 / D562	D562/D55	7	104.5	241	
ST.Paul-en-Forêt	D4	5.5	110	317	Contrôle-Ravitail.
Bagnols-en-Forêt	D4 / D47	5	115	285	Direct. La Motte
Carrefour D47 / CV La Bouverie	CV	8.5	123.5	120	Direct. Roquebrune
Les Marchandises.Car.CV/RN7	D7	5.5	129		Retour idem que
Roquebrune-sur-Argens	D7	2.5	131.5	16	Le 1 et 2
Carrefour D7 / D8	D8	7	139.5		
Fréjus-St.Raphael. ATC		8	147.5	6	