

Châteaudouble: 97 km

Plaats	km	km	weg
St. Aygulf		0	
Roquebrune	8	8	N7 - D7
Rocher de Roquebrune	4	12	RF
le Muy	5,5	17,5	RF-D25
La Motte	9	26,5	
les Arcs	8	34,5	RF-D91
Flayosc	9	43,5	D57
la Clappe	2,5	46	D562
Châteaudouble	7,5	53,5	D955
Figanières	5	58,5	D54
Callas	4	62,5	RF
les 4 Chemins	4	66,5	D25
le Muy	13	79,5	D25
D25 x RF	2,5	82	D25
Rocher du Roquebrune	3	85	RF
Roquebrune	4	89	RF
St. Aygulf	8	97	D7



Châteaudouble: 112 km

Plaats	km	km	weg
St. Aygulf		0	
Roquebrune	8	8	N7 - D7
Rocher de Roquebrune	4	12	RF
le Muy	6	18	RF-D25
La Motte	9	27	N7
les Arcs	8	35	RF-D91
Flayosc	9	44	D57
la Clappe	2	46	D57
la Grange	8	54	D57-D49
Ampus	3	57	D49
Châteaudouble	8	65	D51
Montferrat	5	70	D51-D955
D955 x D19	4	74	D955
Bargemon	6	80	D19
Callas	6	86	D25
les 4 Chemins		86	D25
le Muy		86	D25
D25 x RF		86	D25
Rocher du Roquebrune		86	RF
Roquebrune		86	RF
St. Aygulf	26	112	D7



Tanneron: 77 km

Plaats	km	km	weg
St. Aygulf		0	
D8 x D7	2	2	D7
Fréjus	4	6	D8
Autostrade	5	11	N7-D4
Bagnols-en-Fôret	12	23	D4
Kpt. D4 x D56	5	28	D4
Kpt. D562 x D56	8	36	D56
Callian	3	39	D56
Montauroux	3	42	D37
Kpt. D562 x D37	3	45	D37
Pont du Pré Claou	3	48	D37
Les Adrets	5	53	D37
Kruispt. met N7	7	60	N7
Fréjus	11	71	D4-N7
St. Aygulf	6	77	D8-D7



Tanneron: 101 km

Plaats	km	km	weg
St. Aygulf		0	
Fréjus	6	6	D7-D8
Rond punt Valescure	5	11	D100
Agay	11,5	22,5	D100
la Napoule	20,5	43	N98
Mandelieu	2	45	D2098
le Grand Duc	5	50	D92
D92 x D38	6	56	D92
Tanneron	2,5	58,5	D38
	4	62,5	D38
les Marjoris	2,5	65	D38
Pont-de-Pré-Claou	4,5	69,5	D38
les Adrets	8,5	78	D37-D837
Carrefour du Logis-de-Paris	1,5	79,5	D837
Fréjus	15,5	95	D4-N7
St. Aygulf	6	101	D8-D7



COL d'AVAYE

Plaats	km	km	weg
St. Aygulf		0	
Le Pont Du Pneu	13	13	D7
Kruispunt RFx D47	6	19	RF
Rond punt D47x D25	6,5	25,5	D47
La Motte	3	28,5	D47
Kruispunt D254 x D54	4,5	33	D254
Fignaniers	7,5	40,5	D54
Callas	4	44,5	RF
Bargemon	6	50,5	D25
Col de ST Arnoux	7	57,5	D19
Seillans	6	63,5	D19
Col d'Avaye	8	71,5	D53
Kruispunt D563 x D37	1	72,5	D563
Callian	10	82,5	D37
D56 x D562	3,5	86	D56
D562 x D4	8	94	D56
Bagnols-en-Foret	5	99	D4
Fréjus	17	116	D4
St. Aygulf	4	120	D8-D7



Col de Bougnon: 42 km

Plaats	km	km	weg
St. Aygulf		0	
D8 x N98	6	6	N98
Col de Bougnon	3	9	D8
	3,5	12,5	D8
Grande Bastide	3,5	16	D8
le Pont de la Pierre	3,5	19,5	D8
Escaravatier	4	23,5	RF
Puget	2	25,5	RF
le Pont du Prieur	5	30,5	N7
Roquebrune	2	32,5	D7
Grande Bastide	6	38,5	D7
St. Aygulf	4	42,5	D7



Valdingarde: 64 km

Plaats	km	km	weg
St. Aygulf	0	0	
Roquebrune	8	8	D7
Col de Valdingarde	8	16	RF
Peigros	7	23	RF
	1,5	24,5	RF
Col de Gratteloup	1,5	26	RF
les Gastons	4	30	D44
Plan de la Tour	5	35	D44
D25 x D74	6,5	41,5	D74
Ste. Maxime	3	44,5	D25
D8 x N98	6	50,5	N98
Col de Bougnon	3	53,5	D8
	3,5	57	D8
Grande Bastide	3	60	D8
St. Aygulf	4	64	D7



Canyon du Verdon: 96 km

Plaats	km	km	weg
Comps-s.-Artuby		0	
Jabron	4	4	D955
Pont de Soleils	11	15	D955
la Palud-s.-Verdon	13	28	D952
Col d'Ayen	4	32	D952
Col de l'Olivier	6	38	D952
D952 x D957	8,5	46,5	D952
D957 x D19	7	53,5	D957
Aiguines	7	60,5	D19
Col d'Illoire	2,5	63	D71
Cirque de Vaumale	2	65	D71
la Petite Forêt	4,5	69,5	D71
Falaise des Cavaliers	4	73,5	D71
Pont de l'Artuby	7,5	81	D71
Balcons de la Mescla	3	84	D71
Top helling	4	88	D71
D71 x D90	2	90	D71
Comps-s.-Artuby	6	96	D71



Verdon: 117 km

Plaats	km	km	weg
Comps-s.-Artuby		0	
Jabron	4	4	D955
Pont de Soleils	11	15	D955
la Palud-s.-Verdon	13	28	D952
Belvd. du Tilleul	8	36	D23
Belvd. des Glacières	4	40	D23
Belvd. de l'Imbut	5	45	D23
la Palud-s.-Verdon	5	50	D23
Col d'Ayen	3	53	D952
Col de l'Olivier	6	59	D952
D952 x D957	8,5	67,5	D952
D957 x D19	7	74,5	D957
Aiguines	7	81,5	D19
Col d'Illoire	2,5	84	D71
Cirque de Vaumale	2	86	D71
la Petite Forêt	4,5	90,5	D71
Falaise des Cavaliers	4	94,5	D71
Pont de l'Artuby	7,5	102	D71
Balcons de la Mescla	3	105	D71
Top helling	4	109	D71
D71 x D90	2	111	D71
Comps-s.-Artuby	6	117	D71



Col du Bel-Homme: 110 km

Plaats	km	km	weg
St. Aygulf		0	
Roquebrune	10	10	D7
Rocher du Roquebrune	4	14	RF
D25xRF	3	17	RF
Le Muy	2,5	19,5	D25
Les 4 Chemins	13	32,5	D25
Callas	4	36,5	D25
Bargemon	6	42,5	D25
Col du Bel-Homme	6	48,5	D25
Bargemon	6	54,5	D25
Col de St. Arnoux	7	61,5	D19
Seillans	6	67,5	D19
Broves en Seillans	7	74,5	D53
St. Paul-en-Forêt	5,5	80	D55
Bagnols-en-Forêt	6,5	86,5	D4
Autostrade	12	98,5	D4
Fréjus	5	103,5	D4-N7
D8xD7	4	107,5	D8
St. Aygulf	2,5	110	D7

Hoogteverschil

Massif des Maures: 96 km

Plaats	km	km	weg
St. Aygulf		0	
Roquebrune	8,5	8,5	D7
N.D. de la Roquette	4	12,5	RF
le Muy	3	15,5	RF-D25
la Motte	4	19,5	D254
les Arcs	6,5	26	D81
Tarradeau	6	32	D955-D10
Vidauban	4	36	D73-D48
les Neufs-Riaux	12	48	D48
La Garde Freinet	4	52	D558
Grimaud	10	62	D14
Ste. Maxime	12	74	D14-N98
N98 x D8	6	80	N98
Col de Bougnon	3	83	D8
Grande Bastide	7	90	D8
St. Aygulf	6	96	D7



Massif des Maures: 130 km

Plaats	km	km	weg
St. Aygulf		0	
Roquebrune	8,5	8,5	D7
N.D. de la Roquette	4	12,5	RF
le Muy	3	15,5	RF-D25
la Motte	4,5	20	D254
les Arcs	6,5	26,5	D91
Tarradeau	6	32,5	D955-D10
Vidauban	4	36,5	D73-D48
les Neufs-Riaux	12	48,5	D48-D558
D75 x D33	7	55,5	D75
D75 x D39	4	59,5	D75
Col des Fourches	6	65,5	D39
D39 x D14	10	75,5	D39
Col de Taillude	7	82,5	D14
Col du Périer	9	91,5	D14
Grimaud	10	101,5	D14
Ste. Maxime	13,5	115	D14-N98
N98 x D8	7	122	N98
St. Aygulf	8	130	N98



Mons: 91 km

Plaats	km	km	weg
St. Aygulf	0		
Fréjus	4	4	D7-D8
Autostrade	5	9	D4
Bagnols-en-Forêt	11	20	D4
St. Paul-en-Forêt	5	25	D4
les 4 Chemins	8	33	D56
Fayence	4	37	D56
Seillans	8	45	D53
Le Plan	7	52	D55
Claviers	5	57	D55
Callas	4	61	D425
les 4 Chemins	4	65	D25
le Muy	12	77	D25
N.D. de la Roquette	4	81	D25-RF
Roquebrune	4	85	RF
St. Aygulf	6	91	D7



Mons: 125 km

Plaats	km	km	weg
St. Aygulf	0	0	
Fréjus	4	4	D7-D8
Les Adrets	18	22	D37
Callian	19	41	D56
D96xD565	7	48	D56
D656xD56	5,5	53,5	D656
Mons	4,5	58	D56
Col d'Avaye	5,5	63,5	D563
fayence	9	72,5	D563
Seillans	4	76,5	D19
Le Plan	8	84,5	D55
Claviers	5,5	90	D55
Callas	4	94	D425
les 4 Chemins	4	98	D25
le Muy	13	111	D25
N.D. de la Roquette	4	115	D25-RF
Roquebrune	4	119	RF
St. Aygulf	6	125	D7



Bargemon 99km

Plaats	km	km	weg
St. Aygulf		0	
Le Pont Du Pneu	14	14	D7
Kruispunt RFx D47	6	20	RF
Bagnols-en-Foret	8,5	28,5	D47
ST.Paul-en-Foret	6,5	35	D55
Kruispunt D55xD562	5,5	40,5	D55
Kruispunt D562xD55	1	41,5	D562
Clavier	9,5	51	D55
Bargemon	4,5	55,5	D55
Callas	6	61,5	D25
Les 4 Chemins	4	65,5	D25
Les Muy	13	78,5	D25
Kruispunt D25xRF	2,5	81	D25
Roquebrune	7	88	RF
St.Aygulf	11,5	99,5	D7



Gorges du Blavet: 61 km

Plaats	km	km	weg
St. Aygulf	0		
St. Pierre	10	10	D7
Roquebrune	2,5	12,5	D7
La Bouverie	4	16,5	D7
Bois du Défens	2	18,5	D47
Bagnols-en-Forêt	8,5	27	D47-D4
Fréjus	28	55	D4
D8	4	59	D8
St. Aygulf	2	61	D7



Estérel: 60,5 km

Plaats	km	km	weg
St. Aygulf	0	0	
D7xD8	2	2	D7-D8
Fréjus	4	6	D100
St. Raphael	5	11	D100
Agay	9	20	N98
Pointe du Cap Roux	9	29	RF
St. Pilon	5	34	RF
Col Belle-Barbe	1	35	RF
	0	35	RF
Col Du Mistral	2	37	RF
St. Raphael	6	43	D100
Valescure	6,5	49,5	D100
Fréjus	5	54,5	D8-D7
St. Aygulf	6	60,5	



Massif de l'Estérel: 76,5 km

Plaats	km	km	weg
St-Aygulf	0	0	
D7xD8	2	2	D7-D8
Fréjus	4	6	D7-D8
St. Raphael	5	11	D100
Agay	9	20	D100
Pointe du Cap Roux	9	29	N98
St. Pilon	6	35	RF
Pic d' Aurelle	5	40	RF
Pic de l' Ours	1,5	41,5	RF
Col des trois termes	5	46,5	RF
Col des Suvières	2,5	49	RF
Mt. Vinaigre	8	57	RF
MF du Malpey	2	59	RF
MF Rochers	5	64	RF
la Tour de Mare	1,5	65,5	RF
Rond punt Colombier	3	68,5	N7
Fréjus	2	70,5	D8-D7
St. Aygulf	6	76,5	



Gratteloup: 57,5 km

Plaats	km	km	weg
St. Aygulf	0	0	
Roquebrune	8	8	D7
Col de Valdingarde	9	17	RF
Col du Gratteloup	10	27	RF
Le Plan de la Tour	5	32	D44
D25	6,5	38,5	D74
Ste. Maxime	3	41,5	D25
Val d'Esquirières	6	47,5	N98
Les Issambres	3	50,5	N98
St. Aygulf	7	57,5	N98

