

SANARY CYCLO SPORTS



**CHANGEMENTS
D'HORAIRE**

SEPTEMBRE 2009



Horaires des sorties routes du mois

	Lieu	Heures
Dimanche et jours fériés	Port de Sanary	8h
Mardi	Moulin de Malte Bandol	8h30
Jeudi	Moulin de Malte Bandol	8h30

Entre Midi et 14h, en semaine, possibilité de sorties : Tél : OKIBIKE 06 29 57 66 93

MARDI 1^{er} SEPTEMBRE 70km

Bandol, Le Plan, St Cyr, La Ciotat, Belle Fille, Pas d'Ouillier, Roquefort la Bédoule, Grand Caunet, Le Camp, tour des Paluns, Bandol.

JEUDI 3 SEPTEMBRE 80km

Bandol, Le Beausset, Sainte Anne d'Evenos, Col de Garde, 4 chemins, Le Revest, retour, Col de Garde, Le Beausset, Bandol.

DIMANCHE 6 SEPTEMBRE 90km

Sanary, Var Matin, Toulon, Le Mourillon, le Pradet, Carqueiranne, Mt des Oiseaux, Hyères, La Crau, bar des Chênes, Faveyrolles, Ollioules, Sanary.

MARDI 8 SEPTEMBRE 70km

Bandol, Zoo, Ollioules, Faveyrolles, Faron, Col de Garde, Ste Anne d'Evenos, Le Beausset, Vallée du Silence, Le Plan, Bandol.

JEUDI 10 SEPTEMBRE 90km

Bandol Le Plan, St Cyr, La Ciotat, Pas de Belle Fille, les Janots, Roquefort la Bédoule, Grand Caunet, Le Camp, Tour des Paluns, Bandol

DIMANCHE 13 SEPTEMBRE 110km

SOUVENIR Jean Claude NOUHEN LA ROQUEBRUSSANNE

Sanary, Ollioules, Signes, Méounes, La Roquebrussanne, Mazaugues, Retour par la Vallée de Montrieux.

MARDI 15 SEPTEMBRE 75km

Bandol, Le plan, Chemin de l'Argile, Saint Cyr, La Ciotat gare, Ceyreste, Le Camp, tour du circuit complet, tour des Paluns, Bandol.

JEUDI 17 SEPTEMBRE 80km

Bandol, le Plan, le Beausset, le Castellet, le Brulat, Ste Anne du Castellet, Grand Brulat, le Camp, Ceyreste, La Ciotat, St Cyr, la Cadière, Bandol.

DIMANCHE 20 SEPTEMBRE 85km

CONCENTRATION DU LAZARET - St Elme

Sanary, Le Bruscat, Notre Dame de Mai, St Elme, La Seyne, Les Routes, Col de Garde, Ste Anne Evenos, Le Beausset, Ollioules, Sanary.

MARDI 22 SEPTEMBRE 90km

Sanary, Ollioules, le Beausset, Le Camp, Cuges, Col de l'Ange, Le Grand Caunet, Ceyreste, La Ciotat gare, Ch de la Claret, St Côme, La Cambuse, Sanary.

JEUDI 24 SEPTEMBRE 70km

Bandol, le Plan, St Cyr, La Ciotat, Rd Point Ceyreste, les Hauts de La Ciotat, St Cyr, Chemin des Baumelles, Moulin de St Come, La Cadière, Pont Bleu, Tour des Paluns, Bandol.

DIMANCHE 27 SEPTEMBRE 90km

Sanary, La Ciotat, les Crêtes, Cassis, Grand Caunet, Le Brulat, Bandol, Sanary.

MARDI 29 SEPTEMBRE 80km

Bandol, Le Zoo, Ollioules par la petite route qui longe l'autoroute, Les Gorges, Le Beausset, Le Camp, Ceyreste, La Ciotat gare, St Cyr, Château des Baumelles, Le Plan, Bandol.

10% de remise sur vos achats chez



sur présentation de votre licence SCS

COURSES UFOLEP

6 SEPT – ST MARTIN DE CRAU
GARGAS
13 SEPT – GREOLIERES (06)
20 SEPT – CAZENEUVE (Apt)
26 SEPT – FONTAINE DE VAUCLUSE
27 SEPT – VERNEGUES (Rognes)

COURSES FFC

20 SEPT – LORGUES

4 OCT – VIDAUBAN
18 OCT – CARCES Gentlemen
24 OCT – ROQUEBRUNE/ARGENS
Gentlemen

**POUR TOUS RENSEIGNEMENTS &
INSCRIPTIONS AUX COURSES FFC ET
UFOLEP :**

Roland TEULADE

Port : 06 32 32 89 89

Ou alain.aurillac@laposte.net

CYCLOSPORTIVES

6 SEPT – AURILLAC
6 SEPT - LA MOISE PUGINIER (Seillans)
LES ROUTES DU VENTOUX
(Villes/Auzon)
13 SEPT – BOSSES DU 13 (Marseille)
27 SEPT – L'OLLIOULAISE

**11 OCT – SANARY – Grimpée du Mont Caume
organisée par votre club.**

VTT

11 OCT – ROC D'AZUR (Fréjus)

INFORMATION POUR LES CYCLOS UFOLEP

Georges RAOUX a reçu le dossier pour
2009/2010 ; venez régulariser, les samedis
matin à la permanence

RAPPEL DES REGLES DE SECURITÉ S'APPLIQUANT A LA PRATIQUE DU VELO SUR ROUTE :

- ✓ Respect des priorités, des feux tricolores et des passages piétons.
- ✓ Utilisation des pistes cyclables
- ✓ Port du gilet par faible luminosité
- ✓ Obligation de circuler sur une seule file lorsque les conditions de circulation l'exigent, notamment lorsqu'un véhicule annonce un dépassement.