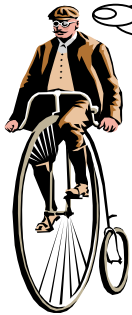


SANARY CYCLO SPORTS



**BONNES
VACANCES**

AOUT 2009



Horaires des sorties routes du mois

	Lieu	Heures
Dimanche et jours fériés	Port de Sanary	7h30
Mardi	Moulin de Malte Bandol	8h
Jeudi	Moulin de Malte Bandol	8h

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

[DIMANCHE 2 AOUT 95km](#)

Sanary, Saint Cyr, La Ciotat, Belles Filles, Cassis, La Gineste, Carpiane, Carnoux, Roquefort, Grand Caunet, Le Camp, Tour du circuit complet, Descente du grand Brûlat, Tour des Paluns, Sanary.

[MARDI 4 AOUT 90km](#)

Bandol, La Ciotat, Ceyreste, Grand Caunet, Cuges, Tour du Camp, Ollioules, Sanary.

[JEUDI 6 AOUT 90km - Déniv : 940m](#)

Bandol, Vallée du Silence, Le Beausset, Le Camp, Matra, Signes, Méounes, Vallée de Montrieux, Matra, Ollioules, Sanary.

[DIMANCHE 9 AOUT 106km](#)

Sanary, Les Gorges, Le Camp, Cuges, Gémenos, Espigoulier, Retour meme route, Sanary.

[MARDI 11 AOUT 85km](#)

Bandol, Ch. de l'Argile, Moulin St Come, Dom Bosco, St Cyr, Les Luquettes, Tour des Paluns, Le Brûlat, Le Castellet, Le Beausset, La Cadière, Tour des Paluns, Vallée du Silence, Ollioules, Sanary.

[JEUDI 13 AOUT 75km](#)

Bandol, Le Plan, Chemin de l'argile, La Cadière, Chemin des Belles Pierres, Les Luquettes, Les Paluns, Le Brulat, Le Castellet, Le Beausset, Le Plan, Le Beausset vieux, Ste Anne d'Evenos, Col de Garde. Ollioules, Sanary.

[SAMEDI 15 AOUT 88km](#)

Sanary, Ollioules, Le Camp, Signes, Vallée de Montrieux, La Farlède, Bar des Chênes, Ollioules, Sanary.

[DIMANCHE 16 AOUT 110km](#)

CONCENTRATION LOUIS BACCI

Domaine des Trois Chênes – Les Borrels - Hyères

Sanary, Le Mourillon, Le Pradet, Carqueiranne, Hyères Plage, - Direction La Londe - Berriau Plage, à gauche retour sortie Hyères - N98 – Direction Pierrefeu - Les Borrels, La Crau, La Farlède, Bar des Chênes, Ollioules, Sanary.

[MARDI 18 AOUT 87km – Déniv : 970m](#)

Bandol, La Ciotat, Belles Filles, Les Jeannots, Roquefort, Grand Caunet, Tour du Camp, Ollioules, Sanary.

[JEUDI 20 AOUT 85km](#)

Bandol, Vallée du Silence, Le Camp, Matra, Siou Blanc, Retour même route, Ollioules, Sanary.

[DIMANCHE 23 AOUT 100km](#)

Sanary, Les Gorges, le Camp, Méounes, Belgentier, La Farlède, Bar des Chênes, Les Routes, Col de Garde, Le Beausset, Ollioules, Sanary.

[MARDI 25 AOUT 90km - Déniv : 1200m](#)

Bandol, Vallée du Silence, Le Camp, Grand Caunet, Cuges, Riboux, Le Camp, Ollioules, Sanary.

[JEUDI 27 AOUT 85km - Déniv : 950m](#)

Bandol, Le Plan, Les Paluns, Ste Anne, Grand Brûlat, Grand Caunet, Roquefort, Pas d'Oullier, La Ciotat, Les Vignes, Les Paluns, Vallée du Silence, Ollioules, Sanary.

[DIMANCHE 30 AOUT 100km](#)

Sanary, Vallée du silence, Le Camp, Cuges, Gémenos, Pont de l'Etoile, Aubagne, La Bédoule, St Cyr, Les Baumelles, Sanary.

10% de remise sur vos achats chez



sur présentation de votre licence SCS

COURSES UFOLEP

1 AOUT – LORIOL DU COMTAT
2 AOUT – ST SATURNIN LES APT
8 AOUT – EYGALIERES
9 AOUT – FOS SUR MER
14 AOUT – ROGNONAS
PALUDS DE NOVES
15 AOUT – BONNIEUX – POURRIERES
16 AOUT – GRANS
22 AOUT – BRIGNOLES
23 AOUT – SAIGNON
30 AOUT – CARQUEIRANNE

COURSES FFC

3 AOUT – BRAS
9 AOUT – LA MOTTE
15 AOUT – DRAGUIGNAN
16 AOUT – REGUSSE
22 AOUT – BRIGNOLES
**POUR TOUS RENSEIGNEMENTS &
INSCRIPTIONS AUX COURSES FFC ET
UFOLEP :**
Roland TEULADE
Port : 06 32 32 89 89
Ou alain.aurillac@laposte.net

CYCLOSPORTIVES

2 AOUT – LA RISOU VAUBAN
info@risoul.com – 04 92 46 02 60
23 AOUT – L'ALTI GAP

VTT

23 AOUT – RANDO DE LA CABRE D'OR
(Cabries – 13)
30 AOUT – LA RANDO DE VALBELLE
(Tourves – 83)

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.

BRAVO !

Richard et Yannick étaient encore loin,
pourtant ils ont bien rallié St JACQUES



BRAVO !

Une traversée des Pyrénées réussie
également par les 9 cyclos du club



BRAVO !

A nos représentants « Tyroliens »



10% de remise sur vos achats chez



sur présentation de votre licence SCS