

# SANARY CYCLO SPORTS



**HORAIRES LE**  
**DIMANCHE : 8h**

Avril 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

### JEUDI 2 AVRIL 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, Bandol.

### DIMANCHE 5 AVRIL 100km

Sanary, Var Matin, Toulon, Le Mourillon, Carqueiranne, Hyères, Les Salins, Vallée de Sauvebonne, La Crau, Bar des Chênes, Sanary.

### MARDI 7 AVRIL 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.

### JEUDI 9 AVRIL 90km

Bandol, Ollioules, Le Beausset, Le Camp, Montée Siou Blanc, Solliès Pont, La Valette, Les Favières, Ollioules, Bandol.

### DIMANCHE 12 AVRIL 100km

Sanary, Bandol, Saint Cyr, La Ciotat, Route des Crêtes, Cassis, La Gineste, Carpiagne, Carnoux, Roquefort, Grand Caunet, Le Camp, Tour du circuit complet direction Signes, Descente du grand Brulat, Tour des Paluns, Bandol, Sanary.

### LUNDI 13 AVRIL 70km

Sanary, Le Plan, Chemin de l'Argile, La Cadière, St Cyr, La Ciotat gare, Ceyreste, Le Camp, Tour du circuit complet, descente du Brulat, tour des Paluns, Le Plan, Sanary.

### MARDI 14 AVRIL 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.

### JEUDI 16 AVRIL 90km

Bandol, Le Plan, St Cyr, La Ciotat, Belle Fille, Cassis, La Gineste, Carpiagne, Carnoux, La Bédoule, Le Grand Caunet, Le Camp, Le Beausset, Ollioules, Bandol.

### DIMANCHE 19 AVRIL 100km

Sanary, Var Matin, Pont du Las, Toulon-Le Mourillon, Le Pradet, Carqueiranne, Hyères, La Farlède, Les Favières, Ollioules, Sanary.

### MARDI 21 AVRIL 70km

Bandol, Zoo, Ollioules, Châteauvallon, Le Mt Faron, Col de Garde, St Anne, Le Beausset, Bandol.

### JEUDI 23 AVRIL 100km

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

### DIMANCHE 26 AVRIL 100km

Sanary, La Ciotat, Ceyreste, Cuges, Le Camp, tour du circuit, Le Beausset, Le Brulat, Les Paluns, retour, Sanary.

### MARDI 28 AVRIL 75km

Bandol, Le Plan, Le Beausset, le Camp, Le grand Caunet, Roquefort la Bédoule, Le Pas d'Oullier, La Ciotat, St Cyr, Les Paluns, Le Plan, Bandol.

### JEUDI 30 AVRIL 95km

Bandol, Var Matin, Toulon, Le Revest, La Valette, La Crau, Pierrefeu, Cuers par les vignes, La Farlède, La Valette, Bandol.

10% de remise sur vos achats chez



sur présentation de votre licence SCS

## SORTIES LONGUES

JEUDI 9 AVRIL, 150km

### RV 8h30 Moulin de Malte

Bandol, Le Plan du Castellet, Ste Anne du Castellet, le Camp, le Grand Caunet, col de l'Ange, Gémenos, col de l'Espigoulier, le Plan d'Aups, Nans les Pins, Tourves, La Roquebrussanne, Garéoult, Méounes, Signes, le Beausset, Ollioules, Bandol.

JEUDI 16 AVRIL, 150km

### RV 8h30 Cave Coopérative Sanary

Sanary, Ollioules, Le Beausset, Signes, Méounes, Garéoult, La Roquebrussanne, Tourves, Nans les Pins, Plan d'Aups, l'Espigoulier, Gémenos, Col de l'Ange, Le Grand Caunet, Le Camp, Ste Anne du Castellet, Le Plan du Castellet, Sanary.

## COURSES UFOLEP

5 AVRIL – RASSUEN & NICE  
12 AVRIL – CARCES & DRAGUIGNAN  
19 AVRIL – PALUD DE NOVES  
25 AVRIL – ROGNONAS  
26 AVRIL – BRIGNOLES  
1 MAI – OLLIOULES  
3 MAI – VITROLES  
8 MAI – CARCES  
10 MAI – MIRAMAS  
17 MAI – CARNOUX  
24 MAI – BEAUMONT DE PERTUIS  
31 MAI – CUGES

## COURSES FFC

19 AVRIL – SEILLANS  
19 AVRIL – LE CANNET ROCHEVILLE  
25 AVRIL – GAREOULT  
26 AVRIL – LA VALETTE/LA FARLEDE  
1 MAI – OLLIOULES & VENCE  
3 MAI – MONTMEYAN & GAREOULT  
8 MAI – MANDELIEU  
17 MAI – BRIGNOLES  
23/24 MAI – LA FARLEDE & LE CANNET ROCHEVILLE

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

**Roland TEULADE**

**Port : 06 32 32 89 89**

**Ou [alain.aurillac@laposte.net](mailto:alain.aurillac@laposte.net)**

## CYCLOSPORTIVES

5 AVRIL – LA CHARLY BERARD (Nice)  
5 AVRIL – LA ROGER PINGEON (Gignac)  
19 AVRIL – MONT'S DU VAUCLUSE (Apt)  
25 AVRIL – LA LOUIS CAPUT (Villeneuve Loubet)  
2 MAI – LA LAZARIDES (Cannes)  
3 MAI – LA CIGALE (Lunel Viel)  
16 MAI – LA VENCOISE (Vence)  
17 MAI – L'EPERVIER (Cogolin)  
23 MAI – LA SISTERONNE (Sisteron)  
31 MAI – LES BOUCLES DU VERDON (Gréoux)

## RANDOS CYCLOTOURISTES

5 AVRIL – LA PHILOU  
Toulon 100km  
18 AVRIL – LES BRAQUETS TROPEZIENS  
60, 100, 150km  
3 MAI – RANDONNEE DE LA CALEBASSE (Cabasse)  
16 MAI – BREVET RANDONNEURS 300KM (La Garde)  
21 MAI – LA RONDE DES MAURES (La Garde)  
31 MAI – LA FARLED'CYCLO (La Farlède)

## VTT

5 AVRIL – LA LONDE LES MAURES  
La Maurin des Maures  
19 AVRIL – CABASSE  
Les Crêtes de Matavon  
26 AVRIL – HYERES  
La Piste des Sangliers  
17 MAI – LE LUC EN PROVENCE  
Rando du Luc  
17 MAI – SIGNES  
Rando de La Limate  
**Sorties ludiques VTT le samedi matin.**  
**Infos : JP BLATGÉ - 06 13 80 47 12**