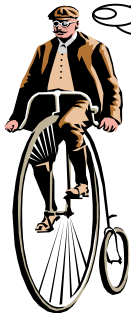


SANARY CYCLO SPORTS



**BONNES
VACANCES**

JUILLET 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

JEUDI 2 JUILLET 90km – Déniv : 950m

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

DIMANCHE 5 JUILLET 90km

RANDO DE LA COLLEGIALE – SIX FOURS

Sanary, Montée de la Collégiale, Le Brus, Le Mai, Col de Garde, Le Camp, Grand Brûlat, Le Beausset, Ollioules, Sanary.

MARDI 7 JUILLET 80km - Déniv : 820m

Bandol, Le Beausset Vieux, Le Camp, Matra, Ceyreste, St Cyr, Les Vignes, Bandol.

JEUDI 9 JUILLET 80km - Déniv : 1000m

Bandol, Vallée du Silence, Le Camp, Riboux, Le Camp, Le Beausset, Les Gorges, Ollioules, Bandol.

DIMANCHE 12 JUILLET 105km

Sanary, Les Favières, Solliès Pont, Cuers, Rocbaron, Garéoult, Méounes, Signes, Le Camp, Ollioules, Sanary.

MARDI 14 JUILLET 97km – Déniv : 1330m

Sanary, Les Crêtes, Cassis, Roquefort, Grand Caunet, Tour du circuit, Le Beausset, Ollioules, Sanary.

JEUDI 16 JUILLET 83km

Bandol, Vallée du Silence, Le Camp, Grand Caunet, La Bédoule, Pas d'Oullier, St Cyr, Don Bosco, St Côte, Le Plan, Bandol.

DIMANCHE 19 JUILLET 110km

Sanary, Le Mourillon, Carqueiranne, Hyères, Vallée de Sauvebonne, La Crau, l'Arthémise, Sanary.

MARDI 21 JUILLET 85km – Déniv : 1020m

Bandol, Le Plan, St Cyr, Belles Filles, Cassis, Roquefort, Grand Caunet, Le Camp, Le Grand Brûlat, Bandol.

JEUDI 23 JUILLET 90km

Bandol, La Ciotat, Ceyreste, Cuges, Le Camp, Tour du circuit, Le Beausset, Ollioules, Bandol.

DIMANCHE 26 JUILLET 120km

Sanary, Ollioules, Signes, Méounes, La Roquebrussanne, Mazaugues, Retour même itinéraire, Sanary.

MARDI 28 JUILLET 82km

Bandol, Les Paluns, Château Vannières, St Cyr, La Ciotat, Belles Filles, Retour par St Cyr, Don Bosco, St Côte, Les Paluns, Vallée du Silence, Ollioules, Bandol.

JEUDI 30 JUILLET 70km

Bandol, Vallée du Silence, Ste Anne d'Evenos, Col de Garde, Bar des Chênes, Le Coudon, Retour.

SORTIES LONGUES

Départs Cave Vinicole Sanary

JEUDI 2 JUILLET 135km

Sanary, Le Beausset, Le Camp, Signes, Méounes, La Roquebrussanne, Mazaugues, L'Espigoulier, Gémenos, Cuges, Grand Caunet, Le Camp, Sanary.

JEUDI 9 JUILLET 150km

Sanary, Ollioules, Bar des Chênes, Solliès-Pont, Cuers, XD40/D12, Rocbaron, Forcalqueiret, XD12/D554, Camps la Source, Brignoles, Le Val, Bras, Tourves, Méounes, Signes, Le Beausset, Ollioules, Sanary.

10% de remise sur vos achats chez



sur présentation de votre licence SCS

SORTIES LONGUES (Suite)

Départs Cave Vinicole Sanary

[JEUDI 16 JUILLET 150km](#)

Sanary, Toulon, Corniche du Mourillon, Carqueiranne, La Londe, Brégançon, Bormes, Le Rayol canadel, Col du Canadel (269), La Môle, Col de Gratteloup (192), La Londe, Hyères, La Valette, Col des Chênes (209), Ollioules, Sanary.

[JEUDI 23 JUILLET 134km](#)

Sanary, Le Beausset, Le camp, Grand Caunet, Col de l'Ange, Aubagne, Pont de l'Etoile, Auriol, Saint Zacharie, Nans les pins, Chateauneuf, Rougiers, Tourves, La Roquebrussanne, Méounes, Le camp, Sanary.

[JEUDI 30 JUILLET 160km](#)

Sanary, Ollioules, La Farlède, La Crau, Vallée Sauvebonne, Pierrefeu, Collobrières, Col des Fourches, ND des Anges, Pignans, Carnoules, Puget-Ville, Rocbaron, Garéoult, Méounes, Le Camp, Sanary.

COURSES UFOLEP

5 JUILLET - SALON

10 JUILLET - FOS

12 JUILLET - SORGUES

14 JUILLET - SENAS

19 JUILLET - CARPIAGNES

24 JUILLET - ST MARTIN DE CRAU

26 JUILLET - MIRAMAS

26 JUILLET - LES MILLES

COURSES FFC

5 JUILLET – ANTIBES

10 JUILLET – TOULON

11 JUILLET – TOULON

14 JUILLET – LE CANNET ROCHEVILLE

21 JUILLET – HYERES

24 JUILLET – VALLAURIS

26 JUILLET – PUGET/ARGENS

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

Roland TEULADE

Port : 06 32 32 89 89

Ou alain.aurillac@laposte.net

CYCLOSPORTIVES

5 JUILLET – LA SERRE CHE

LUC ALPHAND

5 JUILLET – LES COPAINS

(Ambert – Puy de Dome)

12 JUILLET – L'ANTONIN MAGNE (Aurillac)

VTT

11/12 JUILLET – OFF ROAD CHAMPSAUR

(Pont du Fossé – Hautes Alpes)

**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.

SALUT MICHEL

A bientôt sur tes routes jurassiennes

