

SANARY CYCLO SPORTS



Profitez des Fériés du
mois de Mai pour
parfaire la forme

Mai 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

VENDREDI 1 MAI 80km

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

DIMANCHE 3 MAI 91km

Sanary, Ollioules, Bar des Chênes, La Farlède, Sollies Pont, Vallée du Gapeau, Signes, Le Camp, Le Grand Brûlat, Les Paluns, Sanary.

MARDI 5 MAI 80km – Déniv : 1040m

Bandol, Le Plan, Le Beausset, Le Camp, Cuges, Col de l'Ange, Roquefort, Belles Filles, St Cyr, Les Vignes, Le Plan, Bandol, Bandol.

JEUDI 7 MAI 80km

Bandol, Var Matin, Les Favières, La Farlède, La Crau, Pierrefeu. Retour même route.

VENDREDI 8 MAI 75km – Déniv : 940m

Sanary, Le Plan, Ch. Argile, La Cadière, St Cyr, La Ciotat Gare, Ceyreste, Le Camp, Tour du circuit, Le Brulat, Les Paluns, Sanary.

DIMANCHE 10 MAI 80km – Déniv : 700m

CONCENTRATION LA CRAU

Sanary, Var Matin, Le Mourillon, Le Pradt, Carqueiranne, Mont des Oiseaux, Hyères, La Crau, Bar des Chênes, Faveyrolles, Ollioules, Sanary.

MARDI 12 MAI 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 14 MAI 75km

Bandol, zoo, Ollioules, Chateavallon, Le Faron, Col de Garde, Le Beausset, Bandol.

DIMANCHE 17 MAI 80km

CONCENTRATION LA ROQUEBRUSSANNE

Sanry, Ollioules, Bandol, Le beausset, Le Camp, Signes, Méounes, Garéoult, La Roquebrussanne, retour même route

MARDI 19 MAI 80km – Déniv : 970m

Bandol, Le Plan, St Cyr, La Ciotat, Belle Fille, Les Janots, Roquefort, Grand Caunet, Le Camp, Les Paluns, Sanary.

JEUDI 21 MAI 90km – Déniv : 920m

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

DIMANCHE 24 MAI 102km

Sanary, Ollioules, Le Beausset, Le Camp, Cuges, Gémenos, l'Espigoulier, retour idem.

MARDI 26 MAI 75km

Bandol, Le Plan, Le Brûlat, Grand Brûlat, Grand Caunet, Roquefort, Pas d'Oullier, La Ciotat, St Cyr, Bandol.

JEUDI 28 MAI 91km

Bandol, zoo, Ollioules, Chateavallon, Bar des Chênes, La Farlède, Vallée du Gapeau, Le Camp, Grand Brûlat, Sanary.

DIMANCHE 31 MAI 95km

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

10% de remise sur vos achats chez



sur présentation de votre licence SCS

SORTIES LONGUES

JEUDI 7 MAI 130km – Déniv : 1150m

Sanary, Var Matin, Les Favières, La Farlède, La Crau, Pierrefeu, Col du Babaou, Bormes les Mimosas, Brégançon, La Londe, L'ayguade, Carqueiranne, Le Pradet, Toulon (par piste cyclable), Pont du Las, Var Matin, Sanary.

JEUDI 14 MAI 130km – Déniv : 1150m

Sanary, Var Matin, Pont du Las, Toulon (par piste cyclable), Le Pradet, Carqueiranne, L'ayguade, La Londe, Brégançon, Bormes les Mimosas, Col du Babaou, Pierrefeu, La Crau, La Farlède, Les Favières, Var Matin, Sanary.

JEUDI 28 MAI 135km

Bandol, Ollioules, Le Beausset, Le Camp, Cuges, Gémenos, l'Espigoulier, Mazaugues, La Roquebrussanne, Méounes, Signes, Le Camp, Le Beausset, Bandol.

COURSES UFOLEP

1 MAI – OLLIOULES
3 MAI – VITROLES
8 MAI – CARCES
10 MAI – MIRAMAS
17 MAI – CARNOUX
24 MAI – BEAUMONT DE PERTUIS
31 MAI – CUGES
1 JUIN - MIRAMAS
6 JUIN - PERTUIS
7 JUIN - ST CHRISTOL – L'ESPIGOULIER
13 JUIN - GOULT
14 JUIN – ENTRESSENS
20 JUIN - MALLEMORT
21 JUIN - CARQUEIRANNE – MONTFAVET
28 JUIN - STE TULLE

COURSES FFC

1 MAI – OLLIOULES & VENCE
3 MAI – MONTMEYAN & GAREOULT
8 MAI – MANDELIEU
17 MAI – BRIGNOLES
23/24 MAI – LA FARLEDE & LE CANNET
ROCHEVILLE
1 JUIN – DRAGUIGNAN
7 JUIN – LA SEYNE/MER
14 JUIN – VIDAUBAN
20 JUIN – MONACO
21 JUIN – LE BEAUSSET – NICE – ANTIBES
27 JUIN - ROCBARON

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

Roland TEULADE

Port : 06 32 32 89 89

Ou alain.aurillac@laposte.net

CYCLOSPORTIVES

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)
6 JUIN – VENTOUX – BAUMES/VENISE
LA LIMOUSINE
7 JUIN – CYCL'AIGOUAL – BESSEGES
14 JUIN – GRANITE/MT LOZERE
CIMES DU MERCANTOUR
27 JUIN – CLERMONT – AURILLAC
28 JUIN – TRISTAN MAURIC

RANDOS CYCLOTOURISTES

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)
6 JUIN – LA CARQUEIRANNAISE
7 JUIN – RANDONNEE DU HAUT VAR
(Lorgues)
13 JUIN – RANDONNEURS MONDIAUX
(La Garde)
20 JUIN – LA HYEROISE
21 JUIN – RANDONNEE DU HAUT VAR
(Salernes)
27 JUIN – LA FARLEDE/COLMARS ALPES

VTT

3 MAI – LA PROCENÇALE
(Roquefort la Bédoule)
10 MAI – RANDO DES COLLINES
(Lambesc)
17 MAI – LE LUC EN PROVENCE
Rando du Luc
31 MAI – LA PENTE & COTE (Peypin)
Sorties ludiques VTT le samedi matin.
Infos : JP BLATGÉ - 06 13 80 47 12

10% de remise sur vos achats chez



sur présentation de votre licence SCS