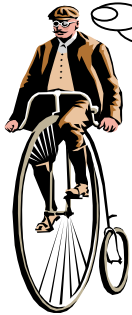


SANARY CYCLO SPORTS



HORAIRES EN

SEMAINES : 8h30

Mars 2009



Horaires des sorties routes du mois

	Lieu	Heures
Dimanche et jours fériés	Port de Sanary	08h30
Mardi	Moulin de Malte Bandol	08h30
Jeudi	Moulin de Malte Bandol	08h30
Entre Midi et 14h, en semaine, possibilité de sorties : Tél : OKIBIKE 06 29 57 66 93		

[DIMANCHE 1 MARS 75km](#)

Sanary, Le Plan, Chemin de l'Argile, La Cadière, Chemin des Belles Pierres, Les Luquettes, Les Paluns, Le Brulat, Le Castellet, Le Beausset, Le Beausset Vieux, Ste Anne d'Evenos, Col de Garde, Ollioules, Sanary.
Proposé par FRANK

[MARDI 3 MARS 65km](#)

Bandol, Le Plan, le Beausset, Chemin de Roure, St Anne D'Evenos, col de Garde, Châteauvallon, Sanary, Bandol.

[JEUDI 5 MARS 70km](#)

Bandol, Le Plan, Le Beausset, 2 Tours du circuit, Le Grand Brûlat, Les Paluns, Bandol.

[DIMANCHE 8 MARS 90km](#)

Sanary, la Ciotat, Les Crêtes, Cassis, Roquefort la Bédoule, Le Grand Caunet, Le Camp, Le Beausset, Sanary.

[MARDI 10 MARS 70km](#)

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

[JEUDI 12 MARS 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 15 MARS 70km](#)

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

[MARDI 17 MARS 65km](#)

Bandol, Le Plan, Moulin de St Côme, Don Bosco, La Ciotat, Cassis par les Janots, retour : Belle Fille, La Ciotat, St Cyr gare, Les Paluns, Bandol.

[JEUDI 19 MARS 70km](#)

Bandol, Le Plan, Direction le Vieux Beausset, St Anne d'Evenos, Le Broussan, Col de Garde, Châteauvallon, Ollioules, Bandol.

[DIMANCHE 22 MARS 80km](#)

Sanary, le Plan, le Beausset, Le Camp, Cuges, Col de l'Ange, Roquefort, Cassis, la Ciotat, St Cyr, Moulin de St Come, Chemin de la Cambuse, Sanary.

[MARDI 24 MARS 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 26 MARS 70km](#)

Bandol, Le Plan, et A FAIRE 2 FOIS : cave la Cadérienne, La Cadière, Pont bleu autoroute, Tour des Paluns direction le Brûlat, Le Castellet, Le Beausset, Direction La Cadérienne, Le Plan, Bandol.

[DIMANCHE 29 MARS 80km](#)

Sanary, le Plan, Le Brûlat, Vallée du Silence, Signes par la D402, Vallée de Montrieux, Méounes, Signes, Le Camp, Descente du grand Brûlat, tour des Paluns, Sanary.

[MARDI 31 MARS 70km](#)

Bandol, Le Plan, Le Beausset, 2 Tours du circuit, Le Grand Brûlat, Les Paluns, Bandol.

10% de remise sur vos achats chez



sur présentation de votre licence SCS

SORTIES LONGUES

JEUDI 19 MARS 135km

RV 8h30 cave coopérative Sanary

Sanary, Var Matin, Les Favières, Cuers, Pierrefeu, Col de Babaou, Bormes les Mimosas, Bragançon, La Londe, l'Arthémise, Sanary.

JEUDI 26 MARS 105km

RV 8h30 Moulin de Malte

Bandol, Le Camp, Cuges, Gémenos, l'Espigoulier, Retour.

COURSES UFOLEP

1 MARS – St PIERRE les AUBAGNE
8 MARS – POURRIERES
15 MARS – LA PIOLINE
22 MARS – St CANNAT
29 MARS – ENTRESSEN
5 AVRIL – RASSUEN & NICE
12 AVRIL – CARCES & DRAGUIGNAN
19 AVRIL – PALUD DE NOVES
25 AVRIL – ROGNONAS
26 AVRIL – BRIGNOLES

COURSES FFC

1 MARS – CARQUEIRANNE
8 MARS – MONACO
15 MARS – NICE
22 MARS – LA FARLEDE
28 & 29 MARS – OLLIOULES
29 MARS – GRIMAUD
19 AVRIL – LE CANNET ROCHEVILLE
25 AVRIL – GAREOULT
26 AVRIL – LA VALETTE/LA FARLEDE

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

Roland TEULADE

Port : 06 32 32 89 89

Ou alain.aurillac@laposte.net

CYCLOSPORTIVES

5 AVRIL – LA CHARLY BERARD (Nice)
5 AVRIL – LA ROGER PINGEON (Gignac)
19 AVRIL – MONTS DU VAUCLUSE (Apt)
25 AVRIL – LA LOUIS CAPUT
(Villeneuve Loubet)

RANDOS CYCLOTOURISTES

1 MARS – LA FARLEDE
Brevet Audax 100km

22 MARS – CUERS
La Primavera

29 MARS – LA GARDE
BRM 200KM

5 AVRIL – LA PHILOU
Toulon 100km

18 AVRIL – LES BRAQUETS TROPEZIENS
60, 100, 150km

VTT

8 MARS – PIERREFEU
Les Pistes de l'Aumerade

8 MARS – CEYRESTE
Randonnée des Crêtes de Ceyreste

14/15 MARS – CASSIS
Courses et randos Offroad

22 MARS – AUBAGNE
Les Bartavelles

29 MARS – LA FARLEDE
Les Drailles du Réganas

5 AVRIL – LA LONDE LES MAURES
La Maurin des Maures

19 AVRIL – CABASSE
Les Crêtes de Matavon

26 AVRIL – HYERES
La Piste des Sangliers

**Sorties ludiques VTT le samedi matin.
Infos : JP BLATGÉ - 06 13 80 47 12**

**PENSEZ À PORTER VOS BOUCHONS DE
BOUEILLES PLASTIQUES A LA
PERMANENCE ; ILS PERMETTRONT A
NOS AMIS DE LA FFH L'ACHAT DE
FAUTEUILS POUR HANDICAPES.
(1 Fauteuil = 40 tonnes de bouchons ...)**

Informations auprès de JS LEFEBVRE
mailto : jv1@orange.fr