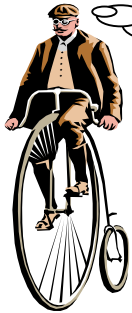


SANARY CYCLO SPORTS



PENSEZ AU
RENOUVELLEMENT
DE VOTRE LICENCE

OCTOBRE 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 1 OCTOBRE 65km

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

DIMANCHE 4 OCTOBRE 80km

Sanary, Les Gorges, Le Beausset, Le Camp, Cuges, Le Grand Caunet, Le Camp, Le Beausset, N8, direction Le Vieux Beausset, la Chapelle, retour, Le Plan, Sanary.

MARDI 6 OCTOBRE 80km

Bandol, Le Plan, St Cyr, La Ciotat, Belles Filles, Cassis, La Bédoule, Col de l'Ange, Le Camp, Le Beausset, Le Brûlat, Le Castellet, Le Plan, Sanary.

JEUDI 8 OCTOBRE 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, Sanary.

DIMANCHE 11 OCTOBRE

GRIMPEE DU MONT CAUME – Souvenir Pascale RANUCCI

Course organisée par Sanary Cyclo Sports

Venez nous aider ou encourager les coureurs sur le parcours :

Sanary, Ollioules, Les Gorges, Ste Anne d'Evenos. (Départ réel), Col de Garde, Mont Caume (Arrivée)

MARDI 13 OCTOBRE 80km

Bandol, Le Plan, Vallée du silence, RN 8, Chemin de la Pierre Mouraoux, Signes, Vallée de Montrieux, Chemin d'Espréveires, Méounes, Signes, tour du circuit, le Camp, le Grand Brûlat, le Brûlat, le Castellet, le Plan, Sanary.

JEUDI 15 OCTOBRE 80km

Bandol, le Zoo, Ollioules, les Gorges, le Beausset, Le Brûlat, tour des Paluns, St Cyr, La Ciotat, la Gare, retour St Cyr, les Paluns, le Plan, Sanary.

DIMANCHE 18 OCTOBRE 85km

Sanary, le Lançon, Sommet du Gros Cerveau (Regroupement), les Gorges, Entrée Ste Anne Le Beausset Vieux, Chemin de l'Argile, Moulin St Come, Chemin des Baumelles, St Cyr, Les Vignes, Tour des Paluns, Sanary.

MARDI 20 OCTOBRE 80km

Bandol, Vallée du silence, Le Camp, le Grand Caunet, Ceyreste, le Ciotat, Château des Baumelles, Sanary.

JEUDI 22 OCTOBRE 90km

Bandol, Ollioules, le Beausset, la Barro Nuevo, tour circuit, Ceyreste, St Cyr, Don Bosco, Les Baumelles, Sanary.

DIMANCHE 25 OCTOBRE 90km

CONCENTRATION CODEP A LA FARLEDE

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

MARDI 27 OCTOBRE 80km

Bandol, le Plan, Le Brûlat, Vallée du Silence, Signes par la D 402, Vallée de Montrieux, Méounes, Signes, Le Camp, Descente du grand Brûlat, tour des Paluns, Sanary.

JEUDI 29 OCTOBRE 70km

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, Sanary.

10% de remise sur vos achats chez



sur présentation de votre licence SCS

COURSES FFC

4 OCT – VIDAUBAN
18 OCT – CARCES Gentlemen
24 OCT – ROQUEBRUNE/ARGENS
Gentlemen

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

Roland TEULADE

Port : 06 32 32 89 89

Ou alain.aurillac@laposte.net

CYCLOSPORTIVES

11 OCT – SANARY – Grimpée du Mont Caume
organisée par votre club.

VTT

11 OCT – ROC D'AZUR (Fréjus)

**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.

A méditer :

"C'est ma première amende en 35 ans de permis. Je n'en ai jamais eu pour le stationnement", témoigne Pascale Thouny. Le 19 août, à 17h20, avenue Pierre-Sémard, face à la gare de Bourg-en-Bresse, "j'ai grillé un feu en vélo et j'ai eu 90 euros d'amende..."

INFORMATION POUR LES CYCLOS UFOLEP

Georges RAOUX a reçu le dossier pour 2009/2010 ; venez régulariser, les samedis matin à la permanence



Un bien joli groupe autour de la stèle de Julou MERVIEL.