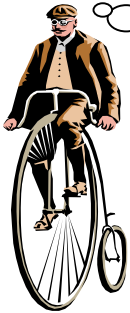


SANARY CYCLO SPORTS



**ATTENTION !!!
PAS DE
CHANGEMENT
D'HORAIRE**

JUILLET 2010



Horaires des sorties routes du mois

	Lieu	Heures
Dimanche et jours fériés	Port de Sanary	07H30
Mardi	Moulin de Malte Bandol	08h00
Jeudi	Moulin de Malte Bandol	08h00

JEUDI 1 JUILLET 90km – Déniv : 950m

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

DIMANCHE 4 JUILLET 100km

Sanary, Vallée du silence, Le Camp, Cuges, Gémenos, Pont de l'Etoile, Aubagne, La Bedoule, St Cyr, Les Baumelles, Sanary

MARDI 6 JUILLET 80km Déniv : 820m

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

JEUDI 8 JUILLET 80km Déniv : 1000m

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

DIMANCHE 11 JUILLET 105km

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

MARDI 13 JUILLET 83km

Bandol, vallée du Silence, Le Camp, Grand Caunet, La Bédoule, Pas D'Oullier, St Cyr, Don Bosco, St Côme, Le Plan, Sanary.

MERCREDI 14 JUILLET 97km Déniv : 1330m

Sanary, Les Crêtes, Cassis, Roquefort, Grand Caunet, Tour du Circuit, le Beausset, Ollioules, Sanary

JEUDI 15 JUILLET 75km

Bandol, Le Plan, Chemin de l'argile, La Cadière, Chemin des Belles Pierres, Les Luquettes, Les Paluns, Le Brûlat, Le Castellet, Le Beausset, Le plan, Le Beausset Vieux, St Anne d'Evenos, Col de Garde, Ollioules, Sanary.

DIMANCHE 18 JUILLET 110km

Sanary, Var Matin, Le Mourillon, Carqueiranne, Hyères, Vallée de Sauvebonne, La Crau, L'Arthémise, Ollioules, Sanary

MARDI 20 JUILLET 80km

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

JEUDI 22 JUILLET 75km

Bandol, Zoo, Ollioules, Chateaufallon, Col de Garde, Ste Anne, Le Beausset, Le Camp, Grand Brulat, Les Paluns, Le Plan, Sanary.

DIMANCHE 25 JUILLET 120km

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

MARDI 27 JUILLET 75km

Bandol, Le Lançon, Ollioules, l'Arthémise, Montée du Coudon, Col de Garde, Le Beausset, Le Plan, Sanary.

JEUDI 29 JUILLET 102km

Bandol, Le Plan, Le Camp, Cuges, Gémenos, L'Espigoulier, Gémenos, Col de l'Ange, Grand Caunet, Le Camp, Sanary.

10% de remise sur vos achats chez



sur présentation de votre licence SCS

SORTIES LONGUES

RENDEZ-VOUS 8H EGLISE DE SANARY

JEUDI 8 JUILLET 150km

Sanary, Var Marin, Le Mourillon, Carqueiranne, La Londe, Brégançon, Bormes, Le Rayol Canadel, Col du Canadel, La Môle, Col de Gratteloup, La Londe, Hyères, La Valette, Col des Chênes, Ollioules, Sanary.

JEUDI 22 JUILLET 135km

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.

JEUDI 29 JUILLET 150km

Sanary, Le Beausset, Le Camp, Grand Caunet, Col de l'Ange, Aubagne, Pont de l'Etoile, Auriol, Saint Zacharie, Nans Les Pins, Chateaufort, Rougiers, Tourves, La Roquebrussane, Méounes, Le Camp, Sanary.

COURSES UFOLEP

- 04 JUILLET- SORGUES (84)
- 09 JUILLET- FOS SUR MER (13) Semi-nocturne
- 10 JUILLET- SAINT SULPICE (13) Semi-nocturne
- 14 JUILLET- SENAS (13)
- 16 JUILLET- FOS SUR MER (13) Nocturne
- 16 JUILLET- CARPIAGNE (13)
- 25 JUILLET- SAINT-MARTIN DE CRAU(13)
- 01 AOUT- SAINT SATURNIN LES APT (84)

COURSES FFC

- 04 JUILLET – PEGOMAS
- 18 JUILLET - PUGET SUR ARGENS (83)
- 20 JUILLET – HYERES (83) Nocturne
- 24 JUILLET – TOULON (83) 3 étapes

POUR TOUS RENSEIGNEMENTS & INSCRIPTIONS AUX COURSES

FFC ET UFOLEP

Roland TEULADE

Port : 06 32 32 89 89

Ou alain.aurillac@laposte.net

CYCLOSPORTIVES

- 27 JUIN – LA VAUCLUSIENNE
(VAISON LA ROMAINE 84)
- 03 JUILLET – LA MARMOTTE
(BOURG D'OISANS 38)
- 11 JUILLET – LA SERRE –CHE LUC ALPHAN
(SAINT-CHAFFREY 05)
- 18 JUILLET – L'ETAPE DU TOUR A PAU (66)
- 01 AOUT – LA RISOUL VAUBAN (05)

RANDOS CYCLOTOURISTES

- 27 JUIN – RANDO DES COTES DE PROVENCE
(LES ARCS SUR ARGENS 83)
- 04 JUILLET – RANDO DES MOUSQUETAIRES
(LE CANNET DES MAURES 83)
- 11 JUILLET – LA SAINT BERNARD
(FLASSANS SUR ISSOLE 83)
- 18 JUILLET- LA BARJOLAISE (BARJOLS 83)

VTT

- 11 JUILLET – L'OFFROAD CHAMPSAUR
(PONT DU FOSSE 05)