

SANARY CYCLO SPORTS



Mai 2010



Horaires des sorties routes du mois

	Lieu	Heures
Dimanche et jours fériés	Port de Sanary	8h
Mardi - Jeudi	Moulin de Malte Bandol	8h30
Jeudi	Coopérative Sanary	8h30 – Sorties longues (Infos G. Ferraris 09 81 80 11 71)

SAMEDI 1 MAI 80km

CONCENTRATION DU MUGUET à RIBOUX

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 2 MAI 91km

CONCENTRATION LA ROQUEBRUSSANNE

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

MARDI 4 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 6 MAI 80km

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

SAMEDI 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 9 MAI 80km – Déniv : 700m

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

MARDI 11 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 13 MAI 75km

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

DIMANCHE 16 MAI 80km

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

MARDI 18 MAI 80km – Déniv : 970m

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

JEUDI 20 MAI 90km – Déniv : 920m

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

DIMANCHE 23 MAI 102km

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

MARDI 25 MAI 75km

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

JEUDI 27 MAI 91km

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

DIMANCHE 30 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.

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

Roland TEULADE

Port : 06 32 32 89 89

Ou alain.aurillac@laposte.net

SORTIES LONGUES

RENDEZ-VOUS 8H30 EGLISE DE SANARY

JEUDI 6 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 13 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 20 MAI 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 27 MAI 135km

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

COURSES UFOLEP

- 01 MAI – ST JULIEN DE MONTAGNIER
- 02 MAI – PORT DE BOUC (13)
CARCES (83)
- 09 MAI – MIRAMAS (13)
ANTIBES (06)
- 13 MAI – CASTELLET
CAVAILLON
- 16 MAI – LA PENNE SUR HUVEAUNE (13)
BIOT (06)
- 22 /23 MAI – MIRAMAS (13)
- 24 MAI – BEAUMONT DE PERTUIS
- 30 MAI – ARLES(13)
CHAMPIONNAT DEPARTEMENTAL
- 04 JUIN -- CARQUEIRANNE (83)
SEMI-NOCTURNE
- 05 JUIN –MONTFAVET (84)
CLM CHAMPIONNAT REGIONAL
- 06 JUIN – SAINT-CHRISTOL (84)
- 12 JUIN – APT (84)
SEMI-NOCTURNE
- 13 JUIN – APT (84)
CHAMPIONNAT REGIONAL
- 20 JUIN - ENTRESSEN (13)
- 26 JUIN - BRIGNOLLES (83)
- 27 JUIN - SAINTE –TULLE (04)

COURSES FFC

- 01 MAI – OLLIOULES (83) 2 ETAPES
- 08 MAI – MANDELIEU (06)
- 16 MAI – 10 H DU CASTELLET (83)
- 24 MAI – DRAGUIGNAN (83)
- 13 JUIN – VIDAUBAN
CHAMPIONNAT REGIONAL
- 27 JUIN – ROCHEVILLE (06)

CYCLOSPORTIVES

- 01 MAI – LA MILLAU CAUSSE NOIRE (12)
- 16 MAI – L'ORBEA OCTOGONALE Rodez 12
- 22 MAI – LA BEAUME DROBIE (Valorges 07)
- 23 MAI – TOUR DU SANCY
(Clermond Ferrand 63)
- 23 MAI – CHALLENGE DU DAUPHINE
(Autrans 38)
- 30 MAI – BOUCLES DU VERDON (Gréoux 04)
- 05 JUIN – VENTOUX – BAUMES/VENISE
(BEAUMES DE VENISE 84)
LA LIMOUSINE (Limoges 87)
- 06 JUIN – LA ROLAND FAGILLE
(Bessèges 30)
- 06 JUIN – LA TIME MEGEVE MONT-
BLANC (Megève 74)
- 13 JUIN – CIMES DU MERCANTOUR
Breuil sur Roya (06)
- 19 JUIN – L'ARDECHOISE
St Félicien (07)
- 20 JUIN – LA MARMOTTE
Bourg d'Oisans (38)
- 27 JUIN – LA VAUJANY
Vaujany (38)
- 27 JUIN – LA VAUCLUSIENNE
Vaison la Romaine (84)

BREVETS CYCLOTOURISTES

- 08 MAI – RANDO VIN –LAVANDE
La Crau (83)
- 13 MAI – RONDE DES MAURES
La Garde (83)
- 15 MAI – RANDO CRETES VAROISES
La Londe (83)
BREVET AURILLAC (15)
- 22 MAI – DECOUVERTE DU HAUT VAR
Salernes (83)
400 KM DE LA GARDE (83)
- 12 JUIN – 600 KM LA GARDE (83)

VTT

- 01 MAI – RANDO DU 1^{ER} MAI (Ginasservis 83)
- 02 MAI – RANDO LA PROVENCE
(Roquefort la Bédoule 13)
- 02 MAI – RANDO LA MAURESQUE
(Château St Julien d'Aille Vidauban 83)
- 08 MAI – RANDO DE RIAN (Rians 83)
- 09 MAI – LA LIMATE (Signes 83)
- 09 MAI – LES COLLINES DE PIERREFEU
(Pierrefeu 83)
- 16 MAI – CRETES DE MATAVON (Cabasse 83)
- 23 MAI – RANDO DU LUC (Le Luc 83)
- 06 JUIN – DRAILLES DE GASPARD
(Besse/Issole 83)
- 13 JUIN – RANDO DU HAUT VAR (Salernes 83)
- 13 JUIN – TRANS-PIADES (Vinson/Verdon 83)