

SORTIES DES SAMEDIS ET FÊTES

DEUXIEME TRIMESTRE 2018

AVRIL

- 2** **BOUGAINVILLE** **7h.45 : 95km**
Férié Calas - Eguilles - St Cannat - Les 4 termes - Coudoux - Roquefavour - Calas - Marseille
- 7** **LA ROSE** **7h45 : 130 km Tour de la Ste Victoire par Aix**
b)95km : Les Termes – Greasque – Fuveau – Chateauneuf le R – Beaurecueil – St Antonin – Le Cengle - Rousset - Peynier
- 14** **a) Randonnée des Alpilles : 130 Km - Départ de Lançon à 7h45**
b) Stade RENE MAGNAC 7h45 : 90km
 Cassis – La Bedoule – Gd Caunet – Le Camp – Cuges – Gemenos – St Pierre – Aubagne
- 21** **ST MENET** **7h30 : 150 km le Siou Blanc**
b) 100 Km : Cuges – Tour du circuit – Gd Caunet – Col de l'ange – Gemenos
- 28** **a) PERTUIS** **7h30 : 140 km -**
b) BOUGAINVILLE **7h30 : 95 km**
 Carry – Sausset – La Couronne – Martigues – Chateauneuf – Le Rove

MAI

- 1** **ST MENET** **7h30 : 95km Concentration du Muguet à Riboux**
Férié Aubagne – Cuges – Riboux – Le Camp – Gd Caunet – Col de l'Ange – Gemenos – Aubagne
- 5** **Stade RENE MAGNAC 7h30 : 150 km ND du Mai**
b) 90 km Cassis – La Ciotat – St Cyr – St Anne – Le Camp – Cuges – Gemenos
- 8** **a)RIANS** **7h30 : souvenir Jean Gasquet (45, 85, 115km)**
Férié **b)LA ROSE** **7h30 : 95 km**
 Les Termes – Peynier – Trets – St Zacharie – Auriol – Aubagne
- 10** **BOUGAINVILLE** **7h30 : Souvenir Pantanella à Roquefavour 85km**
Férié Calas – Roquefavour – Ventabren – Coudoux – Eguilles – Calas – Marseille
- 12** **BOUGAINVILLE** **7h30 : Marseille/Rocher d'Ongles/Marseille 3j 375km**
b) 95km : Calas – Eguilles – St Cannat - 4 Termes – Coudoux – Calas - Marseille
- 19** **BOUGAINVILLE** **7h15 : 220km Triangle Provençal**
b) 115km : Calas – Eguilles – Rognes – St Esteve Janson – le Puy Ste R – Puyricard – Eguilles - Marseille
- 21** **Stade RENE MAGNAC 7h15 : 105km**
Férié Cassis – La Ciotat – St Cyr – St Anne – Le Beausset – Le Camp – Cuges – Gemenos
- 26** **Notre Dame des Anges 156km Départ du Col de l'Ange à 7h15**
b) SAINT MENET **7h15 : 95km**
 Aubagne – Auriol – La Coutronne – Plan d'Aups – St Zacharie – Auriol – Aubagne

JUIN

- 2** **a) Gorges du Verdon** **92 ou 113 km – Départ de Moustiers à 8h00**
b) LA ROSE **7h15 : 100km**
 les Termes – Peynier – Rousset – Le Cengle – Puyloubier – Trets – Peynier – Les Termes
- 9** **SAINT MENET** **7h00 : 190 km Tour du Lac de Carces**
b) 100km Gemenos – Cuges – Le Camp – Tour du Circuit – Grand Caunet – Roquefort – Aubagne
- 16** **BOUGAINVILLE** **7h00 : Alpes de Soleil 3j 400km**
b) 135 km : Septemes – BBA – Aix – Vauvenargues – Jouques – Rians – Pourrières – Trets – Marseille
- 23** **Stade RENE MAGNAC 7h00 : 105km**
 Cassis – La Bedoule – Col de l'Ange – Gemenos – Espigoulier – Auriol – Roquevaire – Aubagne
- 30** **LA ROSE** **7h00 : 110km**
 Les Termes – Peynier – Trets – St Zacharie – Plan d'Aups – Espigoulier – Gemenos – Aubagne

JUILLET

- 7** **SAINT MENET** **7h00 : 110 km**
 St Zacharie – Rougiers – Plan d'Aups – Espigoulier - Gemenos

Séjours : Du 12 au 14 mai WE 3j Marseille/ Rocher d'Ongles/ Marseille (Lure)
 Du 24 au 27 mai National des ASPTT à Limoges
 Du 16 au 18 Juin Alpes de Soleil
 Du 5 au 8 juillet Randonnée Marmout' dans les Pyrénées

SORTIES DES DIMANCHES
DEUXIEME TRIMESTRE 2018

AVRIL

| | | |
|---|--------------------|--------------|
| 1 | LA ROSE | 8h30 |
| 2 8 | SAINT MENET | 8h.00 |
| La Tinazzi – Souvenir André Payan Rallye (circuits 49, 72, 99 km. ☛ Attention circuit 99km départ avant 8h chez Tinazzi) | | |
| 15 | LA ROSE | 8h00 |
| Randonnée de l'Etoile au Gymnase les Ambrosis Plan de Cuques – CP | | |
| 22 | SAINT MENET | 8h00 |
| 29 | LA ROSE | 8h00 |

MAI

| | | |
|----|--------------------|---|
| 6 | SAINT MENET | 8h.00 CP Concentration de la St Jean à Gemenos |
| 13 | LA ROSE | 8h.00 |
| 20 | SAINT MENET | 8h.00 |
| 27 | LA ROSE | 8h.00 : Concentration Cyclo à Puylobier |

JUIN

| | | |
|----|---------------------|---|
| 3 | LA ROSE | 8h.00 |
| 10 | SAINT MENET | 8h.00 |
| 17 | BOUGAINVILLE | 8h.00 CP Concentration V Garcin à Pelissanne |
| 24 | SAINT MENET | 8h00 |

JUILLET

| | | |
|--|----------------|--------------|
| 1 | LA ROSE | 8h.00 |
| b) Rallye Concentration du Grand Platane CP Lamanon à partir de 7h | | |

Pour ceux qui peuvent se libérer en semaine - Rendez-vous :

- Les Jeudi pairs 10 heures à SAINT MENET
- Les Jeudi impairs 10 heures à LA ROSE

retour dans l'après midi - Il est bien entendu que ces sorties ne comptent pas pour les challenges.