

## SORTIES DES SAMEDIS ET FETES

PREMIER TRIMESTRE 2019

### JANVIER

- 1 **SAINT MENET** **9h.00** : 70 Km  
*Férié* Aubagne – Gemenos – Roquevaire – Lascours – Aubagne
- 5 **LA ROSE** **8h.30** : 70 Km  
Les Termes - Belcodène - Fuveau - Gréasque - la Diote
- 12 **SAINT MENET** **8h.30** : 75 Km  
Gémenos - St Jean de Garguier - St Estève - Roquevaire - La Destrousse - Les Boyers - Plan Redon - Auriol - Aubagne
- 19 **Stade RENE MAGNAC** **8h.30** : 75 km  
Cassis - gare de Cassis, Les Janots (variante proposée par Jipi) - Pas de Belle Fille - Pas d'Oullier - Roquefort - Col de L'Ange - Gémenos - Saint Pierre - Aubagne
- 26 **LA ROSE** **8h.30** : 70 km **SORTIE OMELETTE Lascours** - (retour libre)  
Les Termes - Peypin - La Destrousse - Roquevaire - Lascours - Aubagne

### FEVRIER

- 2 **BOUGAINVILLE** **8h.30** : 85 km  
Septèmes - Simiane - Mimet - Gréasque - Valdonne - La Bouilladisse - Roquevaire - Gemenos - Aubagne
- 9 **SAINT MENET** **8h.15** : 110km **Les Crêtes Littorales** :  
Le Camp - Le Beausset - St Cyr - La Ciotat - Cassis par la route des crêtes - Marseille  
b) **90 km** : Le Camp - Le Beausset - La Cadière - Les Lecques - Cassis
- 16 **BOUGAINVILLE** **8h.15** : 130 km **Tour de l'Étang de Berre**  
b) **85km** Le Rove - Le Douard - Châteauneuf les Martigues - Martigues - Sausset – Carry
- 23 **SAINT MENET** **8h.15** : 135 km **Tour des Batelières** à l'endroit (Méounes – Signes)  
b) **90 km** : Auriol - Saint Zacharie - Petit Galibier - Trets - Peynier - Le Pigeonnier

### MARS

- 2 a) **SORTIE MIMOSAS** **8h.00** : 100 km RdV le lavandou  
b) **LA ROSE** **8h.00** : 85 km  
Les Termes - Gréasque - Fuveau - dir.Chateauneuf Le Rouge - D56 - Rousset - Trets - Peynier - Les Termes
- 9 **Stade RENE MAGNAC** **8h.00** : 130 km **Le Corps de Garde**  
b) **90km** Cassis - La Ciotat - St CYR - Ste Anne - Le Camp - Cuges - Gémenos
- 16 a) **Randonnée des Alpilles** : 130 Km - **Départ de Lançon à 7h45**  
b) **ST MENET** **8h.00** : 100 km  
Roquevaire - Auriol - St Zach - Nans les pins - Plan d'Aups - Gemenos - Aubagne
- 23 **BOUGAINVILLE** **7h.45** : 140 km **Mallemort/Pelissanne**  
b) **100 km** : Coudoux - Lambesc - St Cannat - Eguilles - Calas
- 30 **LA ROSE** **7h.45** : 150 km **Esparron / Varages**  
b) **95 km** : Trets - Petit Galibier - St Zacharie - Auriol - Aubagne

### AVRIL

- 6 **La Rose 7h45** : a) **Tour de la Sainte VICTOIRE** : 150 km variante proposée par Yves : Pourrières - Rians - Jouques  
Grand Sambuc – Vauvenargues – Aix – Pont des 3 sautets – Gardanne – les Termes  
b) **100 km** : Trets - Pourrières - Puylobier - Rousset - Peynier - la Destrousse - Aubagne

Pour les Cyclos qui peuvent se libérer en semaine - Rendez-vous :

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

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

## SORTIES DES DIMANCHES

PREMIER TRIMESTRE 2019

### JANVIER

6	LA ROSE	8h.30
13	SAINT MENET	8h.30
20	LA ROSE	8h.30
27	BOUGAINVILLE	8h.30

Randonnée des 3 Frères la Mède-Chateauneuf les Martigues

### FEVRIER

3	SAINT MENET	8h.30
10	LA ROSE	8h.30
17	SAINT MENET	8h.30
24	LA ROSE	8h.30

### MARS

3	SAINT MENET	8h.30
10	LA ROSE	8h.30
17	SAINT MENET	8h.30
24	LA ROSE	8h.30
31	BOUGAINVILLE	8h.30

Rallye Concentration Cote Bleue à Sausset

### AVRIL

7	SAINT MENET	8h.30
---	-------------	-------