

SORTIES DES SAMEDIS ET FÊTES
DEUXIEME TRIMESTRE 2019

AVRIL

- 6 **La Rose 7h45 : a) Tour de la Sainte VICTOIRE : 130 km** (sens antihoraire)
b) 100 km : Trets - Pourrières - Puyloubier - Rousset - Peynier - la Destrousse - Aubagne
- 13 a) Randonnée dans le Ht Var : 130 km - Départ de St Maximin à 7h45
b) ST MENET 7h45 : 100 km
Aubagne - Gemenos - Espigoulier - Nans - St Zacharie - Aubagne
- 20 a) Stade RENE MAGNAC 7h30 : 150 km ND du Mai (*prévoir petit sac ou musette pour pique-nique*)
b) 90 km - La Ciotat - St Cyr - St Anne - Le Camp - Cuges - Gemenos
- 22 **ST MENET 7h30 : 100 km**
Férié Auriol - St Zacharie - Nans - Plan d'Aups - Gemenos - Aubagne
- 27 a) BOUGAINVILLE 7h30 : 160 km Le Peirani
b) 100 km : Coudoux - Lambesc - St Cannat - Eguilles - Calas

MAI

- 1 **ST MENET 7h30 : 95km Concentration du Muguet à Riboux**
Férié Férié Aubagne - Cuges - Riboux - Le Camp - Gd Caunet - Col de l'Ange - Gemenos - Aubagne
- 4 **BOUGAINVILLE 7h30 : WEEKEND au Rocher d'Ongles**
b) 100 km : Calas - Eguilles - Rognes - Lambesc - 4 termes - Coudoux - Calas
- 8 a) RIANNS 7h30 : souvenir Jean Gasquet (45, 85, 115km)
Férié b) LA ROSE 7h30 : 95 km
Cadolive - Gardanne - Meyreuil - Beurecueil - Chateauneuf le R - Fuveau - Gréasque - Aubagne
- 11 a) PERTUIS 7h30 : 140 km
b) MAGNAC : 90 km Cassis - La Ciotat - St Cyr - St Anne - Le Camp - Cuges - Gemenos
- 18 **ST MENET 7h15 : Tour du lac de Carcès (190 km)**
b) 100 km Aubagne - Gemenos - Cuges - Le Camp - Tour du circuit - Gd Caunet - La Bedoule - Aubagne
- 25 **BOUGAINVILLE 7h15 : 175 km Petit Triangle**
b) 100 km : Calas - Eguilles - Puyricard - Rognes - St Cannat - Eguilles - Calas
- 30 **BOUGAINVILLE 7h15 : 90 km : CP Souvenir Fillon, Cayol, Pantanella à Roquefavour**
Férié Calas - Roquefavour - Ventabren - Coudoux - les 4 termes - Eguilles et retour

JUIN

- 1 **Saint Menet 7h00 : 155 km Les 6 routes** (proposé par Jipi)
b) 100 km : Gemenos- Plan d'Aups - Nans - St Zach
- 8 **LA ROSE 7h00 : 95km**
Les Termes-Greasque-Fuveau-Chateauneuf le R - Beurecueil - St Antonin - Le Cengle - Rousset- Peynier
- 10 **Stade RENE MAGNAC 7h00 : 105 km**
Férié La Ciotat - Ceyreste - Le Grand Caunet - Riboux - Cuges - Les Bastides
- 15 a) BOUGAINVILLE 7h00 : 150 km
Eguilles - Rognes - Le puy Ste R - Peyrolles - Jouques - Rians - Pourrières - Trets et retour
b) 110 km : Eguilles - Rognes - La Cride - Puyricard - Eguilles
- 22 a) PERNES LES FONTAINES 127 km/ 2500 m D+ cols de la Madeleine, le Mont Ventoux (Pierre)
par Malaucène, les gorges de la Nesque
b) SAINT MENET 7h00 : 110 km St Zacharie - Rougiers - Plan d'Aups - Espigoulier -
- 29 **LA ROSE 7h00 : 100 km**
Les Termes - Peynier - Rousset - Le Cengle - Beurecueil - Chateauneuf le Rouge - Fuveau - Gréasque

JUILLET

- 6 a) Du 3 au 7 : Les Vosges 3 parcours (proposé par Pierre)
Stade RENE MAGNAC 7h00 : 100 km
Cassis - La Ciotat - Saint Cyr - La Cadière - Le Beausset - Le Castellet Médiéval- Le Brûlat - Grand Caunet

Séjours : Du 4 au 5 mai WE Rocher d'Ongles

SORTIES DES DIMANCHES
DEUXIEME TRIMESTRE 2019

AVRIL

7	SAINT MENET	8h.00 100km
	La Tinazzi - Souvenir André Payan départ des cycles Tinazzi	
14	LA ROSE	8h00
	Randonnée de l'Etoile, Plan-de-Cuques (Gymnase des Ambrosis) 50, 90 ou 110km	
21	SAINT MENET	8h00
	b) Pâques en Provence à Upaix (05)	
28	LA ROSE	8h00

MAI

5	SAINT MENET	8h.00
12	BOUGAINVILLE	8h.00
	Concentration A.I.L. Grans (Maison des Associations)	
19	SAINT MENET	8h.00
26	LA ROSE	8h.00

JUIN

2	BOUGAINVILLE	8h.00
	Souvenir Stanis Kovalczyk Martigues (Gymnase des Salins)	
9	SAINT MENET	8h.00
16	LA ROSE	8h.00
23	SAINT MENET	8h00
30	LA ROSE	8h.00

JUILLET

7	SAINT MENET	8h00
---	--------------------	-------------

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.