

## SORTIES DES SAMEDIS ET FERIES

QUATRIEME TRIMESTRE 2019

### OCTOBRE

- 5 a)  **criterium interrégional à Albi 4-6 octobre**  
b) **BOUGAINVILLE** **8h.00** **85 Km**  
L'Estaque - Carry - Sausset - Martigues - La Mède - Chateauneuf les Martigues - L'Estaque
- 12 a) **COUDON : 130 Km - Départ de Gémenos à 8h.00**  
b) **SAINT MENET** **8h.00 : 85 Km**  
Aubagne - Gémenos - Col de L'Ange - Grand Caunet - Le Camp - Gémenos - St Pierre - Aubagne
- 19 **Stade RENE MAGNAC** **8h.15** **: 90 Km**  
Cassis - La Ciotat - St CYR - Ste Anne - Le Camp - Cuges - Gémenos
- 26 **LA ROSE** **8h.15 : 90 km**  
Les Termes - Peypin - La Destrousse - Pont de Joux - Auriol - Espigoulier - Gémenos

### NOVEMBRE

- 1 **BOUGAINVILLE** **8h.15 : 85 Km**  
férié Septèmes - Simiane - Mimet - Peypin - Roquevaire - Aubagne
- 2 **SAINT MENET** **8h.15 : 85 Km**  
Aubagne - Gémenos - Cuges - Riboux et retour
- 9 **Stade RENE MAGNAC** **8h.15 : 85 Km**  
Cassis - Roquefort - Col de L'Ange - Gémenos - Lascours - Roquevaire - Peypin - Le Régage -
- 11 **LA ROSE** **8h.15 : 85 Km**  
férié Gréasque - Meyreuil - Montaiguet - Pont de l'Arc - Luynes - Bouc-Bel-Air - Simiane - Siège - la Malle
- 16 **BOUGAINVILLE** **8h.30** **: 80 Km**  
Le Rove - Carry - Sausset - La Couronne et retour
- 23 **SAINT MENET** **8h.30 : 80 Km**  
Gémenos - Col de l'Ange - Le Camp - Le Grand Caunet - Col de l'Ange - Gémenos
- 30 **Stade RENE MAGNAC** **8h.30 : 75 Km**  
Cassis - La Bédoule - Roquefort - Grand Caunet - Ceyreste - La Ciotat - Cassis

### DECEMBRE

- 7 **LA ROSE** **8h.30 : 75 Km**  
Le Régage - Peypin - Valdonne - Puits Léonie - Gréasque - Gardanne - Biver - Saint Savournin
- 14 **SAINT MENET** **8h.30 : 75 Km**  
Gémenos - St Jean de Garguier - St Estève - Roquevaire - La Destrousse - Les Boyers Village - Plan Redon - Auriol
- 21 **BOUGAINVILLE** **8h.30 : 75 Km**  
Le Rove - Carry - Sausset et retour
- 25 **SAINT MENET** **9h.00** **: 60 Km**  
Noël Aubagne - Carnoux - La Bédoule - Aubagne
- 28 **Stade RENE MAGNAC** **8h.30** **: 70 Km**  
Cassis - Pas de Belle Fille - Pas d'Oullier - Roquefort - Col de l'Ange - Gémenos

### JANVIER

- 1 **SAINT MENET** **9h.00** **: 60 Km**  
Jour de l'An Gémenos - Col de l'Ange - Roquefort - Aubagne
- 4 **LA ROSE** **8h.30** **: 75 Km**  
Les Termes - Peynier - Les Michels - Fuveau - Gréasque - Valdonne - Les Termes

#### Criterium interrégional à Albi 4-6 octobre

Pour tous 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.

## SORTIES DES DIMANCHES

QUATRIEME TRIMESTRE 2019

### OCTOBRE

6	a) LES 10 KILOMETRES DE LA PROVENCE b) BOUGAINVILLE	8h.30 Concentration du Vélo Club Eguilien « Au alentours d'Eguilles » CP
13	LA ROSE	8h.30
20	SAINT MENET	8h.30
27	LA ROSE	8h.30

### NOVEMBRE

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

### DECEMBRE

1	SAINT MENET	8h.30
8	LA ROSE	8h.30
15	SAINT MENET	8h.30
22	LA ROSE	8h.30
29	SAINT MENET	8h.30

### JANVIER

5	LA ROSE	8h.30
---	---------	-------