

SORTIES DES SAMEDIS ET FERIES

QUATRIEME TRIMESTRE 2022

OCTOBRE

- | | |
|----|---|
| 1 | BOUGAINVILLE 8h00
a) Grillades à Vaugines : 140 km
b) Calas - Roquefavour - Moulin du Pont - Rognac - Marignane - Laure - Le Douard - Le Rove : 80 km |
| 8 | Stade RENE MAGNAC 8h00 : 85 Km
Cassis – La Ciotat - Ceyreste - Gd Caunet – Le Camp – Cuges - Col de l'Ange – Gémenos |
| 15 | ST MENET 8h00
a) Gros Cerveau : 150 km
b) Le Camp - Le Beausset - La Cadière - Les Lecques – Cassis : 90 Km |
| 22 | BOUGAINVILLE 8h15 : 80 km
Carry - Sausset - La Couronne et retour |
| 29 | LA ROSE 8h15 : 80 Km
Le Regage - Peypin – La Destrousse – Pigeonnier – Belcodene – Fuveau – Greasque – Mimet – les Termes |

NOVEMBRE

- | | |
|--------------------|---|
| 1
Férié | Stade RENE MAGNAC 8h15 : 75 Km
Cassis – Roquefort – Col de l'Ange – Gémenos – Saint Pierre – Roquevaire - Lascours – Aubagne |
| 5 | SAINT MENET 8h15 : 80 Km
Aubagne – Gémenos - Saint Jean de Garguier - Roquevaire – La Bouilladisse - Valdonne – La Valentine - St Savournin – Mimet - Simiane – Septèmes |
| 11
Férié | BOUGAINVILLE 8h15 : 70 Km
Septèmes - Calas - Ventabren - Roquefavour - La Mérindolle - Réaltor - Calas - Septèmes |
| 12 | LA ROSE 8h30 : 75 Km
Les Termes - Mimet - Simiane - Gardanne - Gréasque - Valdonne - Les Termes |
| 19 | Stade RENE MAGNAC 8h30 : 70 Km
Cassis - Pas de Belle Fille - Pas d'Oullier – Roquefort – Col de l'Ange - Aubagne |
| 26 | SAINT MENET 8h30 : 70 km
Aubagne – Beaudinard - Roquevaire – St Jean de Garguier - Gémenos – Col de l'Ange – Roquefort – Aubagne |

DECEMBRE

- | | |
|--------------------|--|
| 3 | BOUGAINVILLE 8h30 : 75 Km
Carry – Sausset et retour |
| 10 | LA ROSE 8h30 : 80 Km
Les Termes – le Jaillot – le Pigeonnier – Les Boyers – Auriol – La Reraillie – Roquevaire – Aubagne |
| 17 | Stade RENE MAGNAC 8h30 : 70 km
Cassis – La Bédoule - Aubagne |
| 24 | SAINT MENET 8h30 : 75 Km
Aubagne – La Bédoule – Roquefort – Col de l'Ange – Gémenos – St Jean de G – Roquevaire - Aubagne |
| 25
Férié | BOUGAINVILLE 9h00 : 75 Km
Carry – Sausset et retour |
| 31 | LA ROSE 8h30 : 75 Km
Les Termes - Peypin - La Destrousse – les Boyers – Auriol - Aubagne |

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 2022

OCTOBRE

2	LA ROSE	8h30
9	SAINT MENET	8h30
16	LA ROSE	8h30
23	SAINT MENET	8h30
30	LA ROSE	8h30

NOVEMBRE

6	SAINT MENET	8h30
13	LA ROSE	8h30
20	SAINT MENET	8h30
27	LA ROSE	8h30

DECEMBRE

4	SAINT MENET	8h30
11	LA ROSE	8h30
18	SAINT MENET	8h30