

SORTIES DES SAMEDIS ET FÊTES
DEUXIEME TRIMESTRE 2023

AVRIL

1

a) Randonnée des Alpilles : 130 Km - Départ de Lançon à 7h45
b) MAGNAC 7h45 : 90 km

Cassis - Roquefort - Col de L'Ange - Gémenos - Lascours - Peypin - Les Termes

8

ST MENET 7h45

a) Le Siou Blanc : 150 km

b) Cuges - Tour du circuit - Gd Caunet - Col de l'ange - Gémenos : 95 Km

10

LA ROSE 7h45: 95 Km

Férié

Les Termes - Peynier - Rousset - Le Cengle - Beaucueil - Chateauneuf le Rouge - Fuveau - Gréasque

15

BOUGAINVILLE 7h30

a) Plateau de Sèze : 135 km

b) Calas - Eguilles - Rognes - Lambesc - Les 4 termes - Coudoux - Calas 100 km

22

a) Haut Var (par Sillans) : 140 km - Départ de St Maximin à 7h45

b) Stade RENE MAGNAC 7h30 : 95 km

Cassis - La Ciotat - Ceyreste - Le Camp - Cuges - Gémenos - Aubagne

29

ST MENET 7h30

a) Varages : 160 km

b) Gémenos - St Zacharie - Plan D'Aups - Espigoulier - Gémenos : 90 km

MAI

1

LA ROSE 7h30 : 95 km

Férié

Les Termes - Gréasque - Fuveau - Les Michels - Peynier - Trets - St Zacharie

6

a) PERTUIS 7h30 : 140 km - Départ de Pertuis

b) BOUGAINVILLE 7h30 : 95 km

Le Rove - Carry - Sausset - La Couronne - Martigues - Chateauneuf les M - La Galine - L'Estaque

8

Stade RENE MAGNAC 7h30 : 90 km

Férié

Cassis - Roquefort - Col de L'Ange - Gémenos - Lascours - Roquevaire - Auriol - Les Boyers - Le Pigeonnier

13

ST MENET 7h30

a) WE à Cogolin

b) Gémenos - L'Espigoulier - Auriol - St Zacharie - Espigoulier : 90 km

18

LA ROSE 7h15 : 100 km

Férié

Les Termes - Les Gorguettes - Les Boyers - Auriol - La Coutronne - Gémenos - Aubagne

20

BOUGAINVILLE 7h15 : Buoux-Céreste-Vitrolles : 190/150/125 km

a') RdV à Calas 8h15 (café) : 150 km

a'') RdV à Eguilles 9h15 : 125 km

b) Calas - Eguilles - Rognes - Lambesc - Les 4 termes - Coudoux - Calas : 100 km

27

a) Gorges du Verdon 92 ou 113 km - Départ de Moustiers à 8h00

b) Stade RENE MAGNAC 7h15 : 100 km

Cassis - La Bedoule - Gd Caunet - Le Camp - Tour du Circuit - Cuges - Gémenos

29

ST MENET 7h15 : 95km

Férié

Aubagne - Gémenos - Cuges - Riboux - Grand Caunet - Bastides et retour

JUIN

3

a) Séjour en étoile Vallon Pont d'Arc

b) LA ROSE 7h00 : 95 km

Cadolive - Gardanne - Meyreuil - Beaucueil - Chateauneuf le R - Fuveau - Gréasque - Aubagne

10

a) Randonnée des Alipilles 130 km départ Lançon 7 H 45

b)BOUGAINVILLE 7h00 : 100 km

Sausset - Carro - Martigues - Chateauneuf les Martigues - Gignac-la-Nerthe - la Galine - l'Estaque

17

Stade RENE MAGNAC 7h00 : 100 km

Cassis - gare de Cassis, Les Janots - Pas de Belle Fille - La Ciotat - St Cyr - Le Brûlat village - Vallée du Silence

Le Camp - Cuges - Gémenos

24

ST MENET 7h00 : 95 km

Auriol - St Zacharie - Nans les Pins - Plan d'Aups - Gémenos - Aubagne

Séjours : 13-14 mai : WE à Cogolin
1-4 juin : Séjour en étoile Vallon Pont d'Arc

SORTIES DES DIMANCHES
DEUXIEME TRIMESTRE 2023

AVRIL

2	LA ROSE	8h30
9	SAINT MENET	8h.00 100km La Tinazzi - Souvenir André Payan départ des cycles Tinazzi
16	LA ROSE	8h00 b) Pâques en Provence à Venejean (30)
23	SAINT MENET	8h00
30	LA ROSE	8h00

MAI

7	SAINT MENET	8h.00 95 km Randonnée concentration de la St Jean à Gémenos CP
14	LA ROSE	8h.00
21	SAINT MENET	8h.00
28	LA ROSE	8h.00 Souvenir Concentration Romuald Guineri à Puylobier (Mairie)

JUIN

4	LA ROSE	8h.00
11	SAINT MENET	8h.00
18	LA ROSE	8h.00
25	SAINT MENET	8h00

JUILLET

2	LA ROSE	8h.00
---	---------	-------

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.