

## SORTIES DES SAMEDIS ET FERIES

TROISIEME TRIMESTRE 2023

### JUILLET

- 1 **LA ROSE** **7h00 : 100 Km**  
Les Termes - La Pomme - Peynier - Rousset - Puyloubier - Pourrières - Trets - Peynier - Les Termes
- 8 **a) GGM dans les Alpes : 287 km**  
**b) BOUGAINVILLE** **7h00 : 105 Km**  
Calas - Eguilles - Rognes - Lambesc - Les 4 termes - Coudoux - Calas
- 14 **Stade RENE MAGNAC** **7h00 : 100 km**  
*Férié* Cassis - La Ciotat - Les Lecques – D87 – Chemin des Baumelles (D «Le Corail») – D266 (G-D)  
Ch. de la Cambuse (D) – D66 (D) – RP 3e sortie – Ch. De Château Vieux - D226  
Le Brûlat village – Ste Anne – Le Brûlat - Cuges - Gémenos – Aubagne
- 15 **SAINT MENET** **7h00 : 110 Km**  
Aubagne – St Zacharie - Rougiers - Plan d'Aups - Espigoulier - Gemenos
- 22 **LA ROSE** **7h00 : 95 km**  
Les Termes - Peypin – Pont de Joux – Saint-Zacharie - La Coutronne - Gémenos - Aubagne
- 29 **BOUGAINVILLE** **7h00 : 100 Km**  
Sausset - Carro - Martigues - Chateauneuf les M – Gignac-la-Nerthe - la Galine - l'Estaque

### AOÛT

- 5 **Stade RENE MAGNAC** **7h15** : 95 km  
Cassis – Dir. Bellefille, 1ère à droite, 3 fois à gauche, les Janots - Pas de Belle Fille - Pas d'Oullier – Col de l'Ange  
Cuges les Pins - Le Camp - La Ciotat - Cassis
- 12 **SAINT MENET** **7h15 : 95 km**  
Aubagne - Gémenos - Cuges – Riboux – Le Grand Caunet – Les Bastides - Roquefort
- 15 **LA ROSE** **7h30** : 100 Km  
*Férié* Les Termes - Peynier - Rousset - Le Cengle - Puyloubier – Peynier – Le Juillet
- 19 **a) Durance-Méouges-Jabron** **7h30 : 140 km départ de Volonne**  
**b) BOUGAINVILLE** **7h30 : 90 Km**  
Calas – Eguilles – Les 4 Termes – Coudoux – Ventabren – Roquefourn – La Mérindolle – Calas - Septemes
- 26 **Stade RENE MAGNAC** **7h30 : 90 Km**  
La Ciotat - Ceyreste - Gd Caunet - Le Camp - Cuges - Gémenos – Saint-Pierre les Aubagnes - Baudinard

### SEPTEMBRE

- 2 **SAINT MENET** **7h30 : 95 km**  
Gémenos - Espigoulier - Nans les Pins - St Zacharie - Auriol
- 9 **a) LE COUDON** **7h.30 : 130 Km départ de Gémenos**  
**b) LA ROSE** **7h.30 : 90 km**  
Les Termes - Trets - Le Petit Galibier - Auriol
- 16 **BOUGAINVILLE** **7h45** : 90 km  
Carry - Sausset - La Couronne - Martigues - Chateauneuf les M. - Gignac – Les Pennes M. – La Gavotte
- 23 **a) VTT en CAMARGUE** **7h45 : 95 km départ de Salins de Giraud**  
**b) Stade RENE MAGNAC** **7h45 : 90 Km**  
La Gineste - Roquefort - Col de l'Ange - Gémenos - Roquevaire - Peypin - Le Régage
- 30 **SAINT MENET** **7h45 : 90 km**  
Le Camp - Le Beausset - La Cadière - Les Lecques – Cassis

**Séjour** : du 06/07 au 09/07, GGM dans les Alpes, organisation P. GENDRE – 287 km / 5000 D+ (+ 115 km / 3400 D+)

## SORTIES DES DIMANCHES

TROISIEME TRIMESTRE 2023

### JUILLET

2	LA ROSE	8h.00
9	SAINT MENET	8h.00
16	LA ROSE	8h.00
23	SAINT MENET	8h.00
30	LA ROSE	8h.00

### AOUT

6	SAINT MENET	8h.00
13	LA ROSE	8h.00
20	SAINT MENET	8h.00
27	LA ROSE	8h.00

### SEPTEMBRE

3	SAINT MENET	8h.00
10	LA ROSE	8h.00
17	SAINT MENET	8h.00
24	LA ROSE	8h.00

Pour ceux qui peuvent se libérer en semaine - Rendez-vous **Juillet/Aout 7h.30, Septembre retour à 10h.00**

- \* Les Jeudi pairs à SAINT MENET
- \* Les Jeudi impairs à LA ROSE

Il est bien entendu que ces sorties ne comptent pas pour les challenges.