

LES RANDONNEURS SANARYENS

76 Chemin de la Milhière 83110 SANARY/MER

Tél : 04 98 00 04 28

Email : randonneurssanaryens@free.fr

Site : lesrandonneurssanaryens.e-monsite.com

Permanences : septembre/décembre : 9h30-11h00, jeudi et samedi
janvier/juin : 9h30-11h00, samedi



PROGRAMME DE FÉVRIER 2017

Les inscriptions sont prises de 9H00 à 12H00 et de 18H00 à 20H00.
Les messages laissés sur répondeur ne sont pas pris en compte.
Une demi-heure avant l'heure de départ, l'animateur responsable de la randonnée peut être joint au 06 87 18 22 30.
Les chaussures de randonnée sont obligatoires.

En cas de force majeure (météo, massifs fermés...) la randonnée peut être reportée ou déplacée sur un autre site ; par précaution appeler le 04 98 00 04 28 la veille de la randonnée à partir de 19H30 ou le matin de la randonnée à partir de 6h30.

Marche aquatique côtière plage du Lido à Sanary/Mer à 14h00 les 09 - 14 - 23 - 28 février 2017

Rendez-vous à 13h45 sans inscription sur la plage au niveau du poste de secours, chaussures fermées obligatoires.

Marche nordique en forêt de Janas : lundi à 14h, jeudi et samedi à 9h00, sans inscription. Pour information téléphoner à Jean-Bernard RIEDI au 06 14 78 51 54

Mercredi 01 Février 13H45 - O. TOURISME - SANARY/MER EN VP
7.7 km +120 m -120 m 03H00 IGN 3346 OT

LE MOURILLON - TOULON (83)
S. DENIAU, D. MILLIAT, R. MOINE, L. MARTIN

Jeudi 02 Février 08H30 - LA BUGE - SANARY/MER EN CAR
12 km +200 m -200 m 04H00 IGN 3244 ET
14 km +300 m -300 m 04H30 IGN 3244 ET
Inscriptions : BARBIER Annie au 04 94 63 02 71 à partir du Lundi 30 Janvier

LES CHARBONNIERES - GREASQUE (13)
Y. CASANOVA, D. MILLIAT, N. CHERRIERE
A. BARBIER, G. MATIGNON

Dimanche 05 Février 08H30 - LA BUGE - SANARY/MER EN CAR
14 km +400 m -400 m 05H00 IGN 3544 OT
17.5 km +600 m -600 m 05H30 IGN 3544 OT
Inscriptions : ABADIE Jean-pierre au 04 94 32 07 65 à partir du Mardi 31 Janvier

ROQUEBRUNE/ARGENS - ROQUEBRUNE/ARGENS (83)
N. CHERRIERE, M. GAL, J. ABADIE
A. FAVREAU, G. MATIGNON

Mardi 07 Février 08H30 - LA BUGE - SANARY/MER EN CAR
13 km +420 m -490 m 05H00 IGN 3345 OT
16 km +650 m -650 m 06H00 IGN 3345 OT
Inscriptions : EHRE Roland au 04 94 88 15 58 à partir du Vendredi 03 Février

SIGNES - SIGNES (83)
J. PERNET, M. GALLET, J. RIEDI
R. EHRE, C. VEYRY, J. ABADIE

Mercredi 08 Février 13H45 - O. TOURISME - SANARY/MER EN VP
6 km +200 m -200 m 02H00 IGN 3346 OT
6 km +320 m -320 m 02H00 IGN 3346 OT

ROUMAGNAN - SIX FOURS LES PLAGES (83)
D. MILLIAT, N. CHERRIERE
N. BUVRY, L. MARTIN

Dimanche 12 Février 08H00 - LA BUGE - SANARY/MER EN CAR
12 km +390 m -390 m 05H00 IGN 3145 ET
16 km +550 m -550 m 05H30 IGN 3144 OT 3145 ET
17.5 km +760 m -760 m 06H00 IGN 3144 OT 3145 ET
Inscriptions : MATIGNON Guy au 06 80 82 25 13 à partir du Mercredi 08 Février

CÔTE BLEUE - LE ROVE (13)
F. COURCIMAULT, J. GONTARD, S. DENIAU
G. MATIGNON, J. ABADIE, N. CHERRIERE
C. VEYRY, G. BOULLET

Mercredi 15 Février 13H30 - O. TOURISME - SANARY/MER EN VP
5.5 km +210 m -210 m 04H00 IGN 3346 OT
9 km +400 m -400 m 04H00 IGN 3346 OT

CROUPATIER - BROUSSAN (83)
C. DURAND, M. CAMPANA
E. CHABANNE, L. MARTIN

Jeudi 16 Février 08H30 - LA BUGE - SANARY/MER EN CAR
12 km +180 m -270 m 05H00 IGN 3345 OT
16 km +300 m -400 m 05H30 IGN 3345 OT
Inscriptions : RIEDI Jean Bernard au 04 94 74 18 09 à partir du Lundi 13 Février

PISTE VERS SIGNES - RIBOUX (83)
N. CHERRIERE, C. FUERXER
J. RIEDI, M. SALVI, G. BOULLET

Dimanche 19 Février 08H30 - LA BUGE - SANARY/MER EN CAR
12 km +360 m -360 m 04H30 IGN 3345 OT-3445 OT
14 km +630 m -630 m 05H00 IGN 3345 OT-3445 OT
18 km +770 m -770 m 05H30 IGN 3345 OT-3445 OT
Inscriptions : MILLIAT Daniel au 04 89 29 37 12 à partir du Vendredi 17 Février

LES BARRES DE CUERS - CUERS (83)
D. MILLIAT, N. CHERRIERE
A. BARBIER, F. COURCIMAULT
R. MOINE, G. MATIGNON

Mardi 21 Février 08H30 - LA BUGE - SANARY/MER EN CAR
12.6 km +340 m -380 m 04H30 IGN 3143 ET
15 km +450 m -500 m 05H00 IGN 3143 ET
Notes : Arrivée pour les 2 parcours à la Roque d'Anthéron
Inscriptions : GONTARD Jacques au 04 94 90 39 76 à partir du Mercredi 15 Février

ND DE GOIRON - LAMBESC (13)
Y. CASANOVA, J. RIEDI
J. GONTARD, D. MILLIAT, C. FUERXER

Mercredi 22 Février 13H45 - O. TOURISME - SANARY/MER EN VP
7.5 km +100 m -100 m 03H00 IGN 3346 OT
Particularités : Pas de covoiturage, départ à pied depuis Sanary

PEPIOLE - SIX FOURS (83)
P. MATHON, M. CAMPANA, N. CHERRIERE, L. MARTIN

Dimanche 26 Février 08H30 - LA BUGE - SANARY/MER EN CAR
15 km +150 m -150 m 05H00 IGN 3144 OT
20 km +250 m -250 m 05H30 IGN 3144 OT
Particularités : Passage par la centrale électrique de Ponteau
Inscriptions : BOULLET Ghislaine au 09 82 40 33 94 à partir du Jeudi 23 Février

CHAÎNE DE L'ESTAQUE - CARRY LE ROUET (13)
J. ABADIE, M. GALLET, J. RIEDI
G. BOULLET, R. EHRE, C. VEYRY

Mercredi 01 Mars 13H45 - O. TOURISME - SANARY/MER EN VP
6 km +210 m -210 m 03H00 IGN 3345 OT

LE FORT DE SIX FOURS - SIX FOURS (83)
M. SALVI, M. CAMPANA

Jeudi 02 Mars 08H30 - LA BUGE - SANARY/MER EN CAR
12 km +300 m -300 m 04H30 IGN 3143 ET
15 km +500 m -500 m 05H00 IGN 3143 ET
16 km +480 m -440 m 05H00 IGN 3143 ET
Inscriptions : CHERRIERE Nicole au 06 32 33 94 66 à partir du Lundi 27 Février

AQUEDUC DE ROQUEFAVOUR - VENTABREN (13)
L. MARTIN, A. BERNARDINI-SOLEILLET
N. CHERRIERE, J. ABADIE, Y. CASANOVA
C. VEYRY, G. MATIGNON, H. DE LA MORSANGLIERE

Dimanche 05 Mars 08H30 - LA BUGE - SANARY/MER EN CAR
14 km +550 m -550 m 04H00 IGN 3344 OT
18 km +600 m -600 m 04H30 IGN 3344 OT
Inscriptions : RIEDI Jean Bernard au 04 94 74 18 09 à partir du Mercredi 01 Mars

VINS EN CARAMY - VINS EN CARAMY (83)
G. BOULLET, R. EHRE, M. GALLET
J. RIEDI, E. CHABANNE

INFORMATIONS FÉVRIER 2017

VOYAGE

Une semaine à Arcachon du 03 au 10 juin 2017.

Inscriptions le samedi 04 février à partir de 9h.

Dossier sur le site et à la Randonnière à partir du 15 janvier.

Pas d'inscription anticipée sauf pour les animateurs et les membres du CA

PROCHAINE REUNION DES ANIMATEURS

Le vendredi 24 février à 17h15 Salle 28 Ilôt des Picotières Avenue Desmazures SANARY/MER pour valider le mois de mars et début avril et faire les prévisions de avril et début mai.

PROCHAIN PROGRAMME

Le 28 février sur les randonneurssanaryens.e-monsite.com, à la Randonnière, à l'Office de Tourisme de SANARY/MER, à la médiathèque, à l'accueil Vie Associative et au Pavillon du Tourisme de SIX-FOURS.

MARCHE AQUATIQUE COTIERE






Dimanche 05 février : 1er CHALLENGE NEW LIFE à Cannes

Le 1er CHALLENGE NEW LIFE est organisé par le tout nouveau club de longue côte cannois affilié à la FFRANDONNEE

C'est une rencontre sportive tout public et une façon très sympathique de s'initier à la MAC

Information dans notre site web rubrique "événements"

Attention : date limite des inscriptions le 27 janvier

Classification	Distance	Dénivelé cumulé
	18 km et +	900 m et +
	14 à 18 km	600 à 900 m
	12 à 15 km	400 à 600 m
	10 à 14 km	300 à 400 m
	5 à 10 km	0 à 300 m