

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 DÉCEMBRE 2016

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 le 08 - 15 et 20 décembre. Rendez vous à 13h45 sans inscription sur la plage au niveau du poste de secours, chaussures fermées obligatoires.

Jeudi 01 Décembre 08H30 - LA BUGE - SANARY/MER EN CAR JAS DE LIGOURES - MEYRARGUES (13)
11.5 km +320 m -320 m 04H00 IGN 3244 ET G. ALLEGRUCCI, D. RAMONDA
14 km +440 m -440 m 05H00 IGN 3244 ET J. GONTARD, D. MILLIAT, C. FUERXER
Inscriptions : GONTARD Jacques au 04 94 90 39 76 à partir du Mardi 29 Novembre

Dimanche 04 Décembre 08H30 - LA BUGE - SANARY/MER EN CAR PILON DU ROI - MIMET (13)
10 km +260 m -450 m 05H00 IGN 3244/3145 ET J. ABADIE, N. CHERRIERE
13 km +550 m -800 m 05H30 IGN 3245/3145/3244 ET G. BOULLET, E. CHABANNE
15.5 km +600 m -900 m 06H00 IGN 3145/3245/3244 ET A. FAVREAU, M. SALVI
Inscriptions : FAVREAU Anne-marie au 09 51 24 28 46 à partir du Mercredi 30 Novembre

Mardi 06 Décembre 08H30 - LA BUGE - SANARY/MER EN CAR LE FENOUILLET - HYERES (83)
9 km +340 m -360 m 03H00 IGN 3446 OT E. TURRA, N. BUVRY
11 km +450 m -490 m 03H30 IGN 3446 OT D. MILLIAT, J. PERNET
Particularités : Passage par la Villa Noailles et le parc St Bernard, retour par la vieille ville
Inscriptions : MILLIAT Daniel au 04 89 29 37 12 à partir du Vendredi 02 Décembre

Mercredi 07 Décembre 13H45 - O. TOURISME - SANARY/MER EN VP LA COUDOUILLÈRE - SIX-FOURS-LES-PLAGES (83)
8.5 km +70 m -70 m 03H30 IGN 3346 OT S. DENIAU, N. BUVRY, N. CHERRIERE, R. BEAUPOIL
Notes : Pas de covoiturage : départ direct à pied depuis Sanary

Dimanche 11 Décembre 08H00 - LA BUGE - SANARY/MER EN CAR MARSEILLEVEYRE - MARSEILLE (13)
11.5 km +550 m -570 m 05H00 IGN 3145 ET C. FRERE, C. VEYRY, J. RIEDI
14.5 km +880 m -900 m 05H50 IGN 3145 ET S. BERTIN, F. COURCIMAULT, A. FAVREAU
Inscriptions : BERTIN Serge au 09 84 02 32 27 à partir du Mercredi 07 Décembre

Mardi 13 Décembre 08H30 - LA BUGE - SANARY/MER EN CAR PUIS D'ENVÈS - SIGNES (83)
12.5 km +340 m -340 m 05H00 IGN 3345 OT M. SALVI, N. BUVRY
Particularités : Aucune difficulté pour cette randonnée, passage à la confiserie Fouque pour les nougats
Inscriptions : SALVI Michel au 04 94 88 34 88 à partir du Samedi 10 Décembre

Mercredi 14 Décembre 13H45 - O. TOURISME - SANARY/MER EN VP FORET DE JANAS - SIX FOURS (83)
4.5 km +180 m -180 m 02H30 IGN 3346 OT D. RAMONDA, A. BERNARDINI-SOLEILLET, G. MATIGNON

Dimanche 18 Décembre 08H30 - LA BUGE - SANARY/MER EN CAR COL DE L'ANGE - CUGES LES PINS (13)
13 km +500 m -500 m 05H00 IGN 3245 ET E. TURRA, G. BOULLET, M. GAL
17 km +750 m -750 m 05H30 IGN 3245 ET E. CHABANNE, A. FAVREAU
Inscriptions : CHABANNE Eliane au 04 94 88 08 57 à partir du Jeudi 15 Décembre

Mercredi 21 Décembre 13H45 - O. TOURISME - SANARY/MER EN VP PAS DE LA CHÈVRE - SAINT CYR SUR MER (83)
8 km +260 m -260 m 04H00 IGN 3245 OT C. DURAND, J. GONTARD, R. BEAUPOIL, D. MILLIAT

Mercredi 04 Janvier 13H45 - O. TOURISME - SANARY/MER EN VP JANAS - SIX FOURS (83)
5 km +260 m -260 m 03H00 IGN 3346 OT A. BERNARDINI-SOLEILLET, G. MATIGNON
7 km +340 m -340 m 03H30 IGN 3346 OT C. DURAND, R. MOINE

Jeudi 05 Janvier 08H30 - LA BUGE - SANARY/MER EN CAR CASTRUM ST JEAN - ROUGIERS (83)
11 km +300 m -300 m 04H00 IGN 3344 OT G. ALLEGRUCCI, D. MILLIAT, D. RAMONDA
14 km +400 m -400 m 04H30 IGN 3344 OT A. BARBIER, Y. CASANOVA
Inscriptions : RAMONDA Denise au 04 94 88 19 25 à partir du Mardi 03 Janvier

INFORMATIONS DÉCEMBRE 2016

TELETHON LE 03 DECEMBRE 2016

Samedi 3 décembre participation des Randonneurs Sanaryens au Téléthon 2016, un parcours découverte de notre ville de Sanary par le Docteur André Bernardini-Soleillet. Le montant de la participation est laissé libre et la somme récoltée sera reversée par l'Association au Téléthon, visique unique le 03 décembre, départ à 10h30 de l'Office de Tourisme. On vous espère nombreux.

COURS DE YOGA

Il n'y aura pas de cours de yoga du 21 décembre au 10 janvier. Reprise le 11 janvier 2017.
Jean Pierre DUCLOS

LES PERMANENCES

Les permanences ne sont pas assurées du 18 décembre au 6 janvier 2017. Reprise le samedi 7 janvier 2017 de 9h30 à 11h00.

SEANCES DE PREPARATION PHYSIQUE

Les séances de préparation physique sont suspendues pendant les vacances de Noël du 17 décembre au 5 janvier inclus.

Reprise le vendredi 6 janvier 2017.




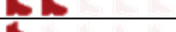

Geneviève DECLERIEUX

PROCHAINE REUNION DES ANIMATEURS

Le vendredi 20 janvier 2017 à 17h15 salle 28 - ilot des Picotières - Avenue Desmazures - Sanary/Mer pour valider le mois de février et début mars 2017, et faire les prévisions de mars et début avril 2017.

PROCHAIN PROGRAMME

Le 28 décembre 2016 sur lesrandonneurssanaryens.e-monsite.com, à la médiathèque, à l'office de tourisme de Sanary/Mer, à l'accueil espace vie associative et au pavillon du tourisme de Six Fours.

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