

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 2019

Les inscriptions sont prises de 9H00 à 12H00 et de 18H00 à 20H00.
Les messages laissés sur répondeur ne sont pas pris en compte.
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 ; vous serez informés par mail ou téléphone, la veille de la randonnée à partir de 19H30.

Une demi-heure avant l'heure de départ, l'animateur responsable de la randonnée peut être joint au 06 87 18 22 30.

MARCHE NORDIQUE: Une séance supplémentaire de 2h00 a été rajoutée le samedi matin. Rendez vous à 8h30 à la Flambée.

Dimanche 03 Février	08H30 - LA BUGE - SANARY/MER EN CAR	RIBOUX - RIBOUX (83)
13.5 km +300 m -300 m 04H30 IGN 3345 OT		<u>J. ABADIE</u> , J. CHARLES
15.5 km +550 m -550 m 05H30 IGN 3345 OT		<u>G. BOULLET</u> , C. VEYRY, F. COURCIMAULT
15 km +700 m -700 m 05H30 IGN 3345 OT		<u>C. FRERE</u> , J. POPULAIRE
Particularités : Passage par les crêtes de la Sainte Baume pour le 4 godasses		
Inscriptions : BOULLET Ghislaine au 09 82 40 33 94 à partir du Mercredi 30 Janvier		
Mercredi 06 Février	13H30 - O. TOURISME - SANARY/MER EN VP	PIGEONNIER - LE REVEST (83)
5 km +190 m -190 m 03H00 IGN 3346 OT		<u>S. DENIAU</u> , L. MARTIN
7.5 km +250 m -250 m 03H00 IGN 3346 OT		<u>G. ALLEGRUCCI</u> , P. MATHON
Jeudi 07 Février	08H30 - LA BUGE - SANARY/MER EN CAR	PLATEAU DE CENGLE - SAINT ANTONIN DU BAYON (13)
11 km +360 m -360 m 05H30 IGN 3245 ET		<u>J. GONTARD</u> , N. CHERRIERE
13.5 km +400 m -400 m 06H00 IGN 3245 ET		<u>J. ABADIE</u> , C. FRERE, J. CHARLES
16 km +750 m -750 m 06H15 IGN 3245 ET		<u>A. FAVREAU</u> , H. MICHAUT
Inscriptions : FAVREAU Anne-marie au 09 51 24 28 46 à partir du Lundi 04 Février		
Dimanche 10 Février	08H30 - LA BUGE - SANARY/MER EN CAR	LA VERRERIE - ROCBARON (83)
13 km +400 m -400 m 05H45 IGN 3445 OT		<u>N. CHERRIERE</u> , L. MARTIN
16 km +550 m -550 m 06H00 IGN 3445 OT		<u>C. FRERE</u> , E. TURRA
18 km +680 m -680 m 05H45 IGN 3445 OT		<u>A. FAVREAU</u> , R. EHRE
Inscriptions : CHERRIERE Nicole au 06 32 33 94 66 à partir du Mercredi 06 Février		
Mercredi 13 Février	13H30 - O. TOURISME - SANARY/MER EN VP	CHATEAUVALLON - OLLIOULES (83)
6 km +200 m -200 m 02H30 IGN 3346 OT		<u>N. CHERRIERE</u> , G. ALLEGRUCCI, N. BUVRY, L. MARTIN
Jeudi 14 Février	08H30 - LA BUGE - SANARY/MER EN CAR	LE DATTIER - CAVALAIRE (83)
11 km +390 m -390 m 03H30 IGN 3545 OT		<u>D. MILLIAT</u> , Y. CASANOVA
14 km +560 m -560 m 04H30 IGN 3545 OT		<u>J. PERNET</u> , J. CHARLES
17 km +750 m -750 m 05H30 IGN 3545 OT		<u>R. MOINE</u> , A. FAVREAU
Notes : La floraison des mimosas sauvages viendra agrémenter les parcours		
Inscriptions : MILLIAT Daniel au 04 89 29 37 12 à partir du Lundi 11 Février		
Dimanche 17 Février	08H30 - LA FLAMBÉE - SANARY/MER EN VP	CHATEAUVALLON - OLLIOULES (83)
9 km +390 m -390 m 04H30 IGN 3346OT		<u>E. TURRA</u> , M. GALLET
13 km +560 m -560 m 04H30 IGN 3346OT		<u>C. VEYRY</u> , E. CHABANNE, R. EHRE
14 km +750 m -750 m 04H30 IGN 3346OT		<u>A. FAVREAU</u> , M. SALVI
Inscriptions : GALLET Marguerite au 04 94 63 44 23 à partir du Mercredi 13 Février		
Mercredi 20 Février	13H30 - O. TOURISME - SANARY/MER EN VP	LA GACHE - ST CYR/MER (83)
3.6 km +172 m -172 m 02H30 IGN 3245 ET		<u>C. DURAND</u> , E. TURRA
4.3 km +210 m -210 m 02H30 IGN 3245 ET		<u>G. ALLEGRUCCI</u> , D. MILLIAT
Jeudi 21 Février	08H30 - LA BUGE - SANARY/MER EN CAR	LA ROQUEBRUSSANNE - MEOUNES (83)
13 km +280 m -280 m 04H30 IGN 3345 OT		<u>M. SALVI</u> , A. FAVREAU
Inscriptions : SALVI Michel au 04 94 88 34 88 à partir du Mardi 19 Février		
Dimanche 24 Février	08H30 - LA BUGE - SANARY/MER EN CAR	COLLE NOIRE - LE PRADET (83)
11 km +400 m -400 m 04H30 IGN 3346 OT 3446 OT		<u>C. VEYRY</u> , G. BOULLET
13 km +500 m -500 m 05H00 IGN 3346 OT 3446 OT		<u>E. CHABANNE</u> , E. TURRA, F. COURCIMAULT
15 km +700 m -700 m 05H30 IGN 3346 OT 3446 OT		<u>R. EHRE</u> , J. POPULAIRE, G. MATIGNON
Inscriptions : CHABANNE Eliane au 04 94 88 08 57 à partir du Lundi 18 Février		
Mercredi 27 Février	13H15 - O. TOURISME - SANARY/MER EN VP	LA BASCULE - HYÈRES (83)
8 km +9 m -9 m 03H30 IGN 3346 OT		<u>C. VEYRY</u> , J. GONTARD, G. ALLEGRUCCI
Particularités : Direction Hyères, après le 3ème rond-point, prendre à D, Av Ambroise Thomas. Se garer au complexe aquatique sur votre G à 350 M env.		
Notes : Randonnée douce		
Jeudi 28 Février	08H30 - LA BUGE - SANARY/MER EN CAR	LA PALIERE - POURRIERES (83)
12 km +250 m -250 m 05H00 IGN 3244 ET		<u>D. RAMONDA</u> , Y. CASANOVA, J. GONTARD
16 km +350 m -350 m 05H30 IGN 3244 ET		<u>C. VEYRY</u> , J. DELORME
Inscriptions : RAMONDA Denise au 04 94 88 19 25 à partir du Mardi 26 Février		
Dimanche 03 Mars	08H30 - LA BUGE - SANARY/MER EN CAR	GORGES DU BLAVET - BAGNOLS- EN FORET (83)
12 km +300 m -450 m 04H30 IGN 3544 ET		<u>C. VEYRY</u> , J. CHARLES
15.5 km +550 m -550 m 05H00 IGN 3544 ET		<u>G. BOULLET</u> , J. DELORME
15.5 km +700 m -900 m 06H00 IGN 3544 ET		<u>M. SALVI</u> , C. FRERE
Particularités : Montée au Pic Castel Diou		
Inscriptions : BOULLET Ghislaine au 09 82 40 33 94 à partir du Mercredi 27 Février		
Mercredi 06 Mars	13H30 - O. TOURISME - SANARY/MER EN VP	LE CROS DU LOUP - LE CASTELLET (83)
4 km +80 m -80 m 02H30 IGN 3346 OT		<u>S. DENIAU</u> , L. MARTIN
6 km +180 m -180 m 02H45 IGN 3346 OT		<u>J. PERNET</u> , N. CHERRIERE, G. ALLEGRUCCI
Particularités : En fin de parcours, visite libre du village médiéval		
Notes : Randonnée douce		

INFORMATIONS FÉVRIER 2019

FORMATION INTERNE 2019

Pour tous les adhérents souhaitant devenir animateurs, ou souhaitant s'initier à la cartographie, au maniement de la boussole ou à la conception de circuits de randonnées, une formation interne aux Randonneurs Sanaryens sera organisée en février et mars. Une réunion d'information aura lieu à la Randonnière le vendredi 1er février à 18 heures.

Pour confirmer votre présence ou pour tout renseignement, contacter au préalable Jacques Pernet au 07 78 64 29 38.

SEJOUR RAQUETTES - CEILLAC DU 4 AU 7 FEVRIER 2019

Départ 8h30 de la Buge - Sanary.

Les consignes habituelles seront disponibles sur le site une semaine avant le départ.






Bon séjour.

PROCHAINE REUNION DES ANIMATEURS

Le vendredi 22 février 2019 à 17h15 à la salle 21 du bâtiment de la Vie Associative avenue Desmazures - Sanary/Mer pour valider le mois de mars et début avril et faire les prévisions du mois d'avril et début mai 2019.

PROCHAIN PROGRAMME

Le 28 février 2019 sur lesrandonneurssanaryens.e-monsite.com, à la médiathèque, à l'accueil espace vie associative, à l'office de tourisme de Sanary/Mer, au pavillon du tourisme de Six Fours.

Classification	Distance	Dénivelé cumulé
	16 km et +	700 m et +
	14 à 18 km	500 à 900 m
	12 à 16 km	400 à 600 m
	8 à 14 km	250 à 450 m
	4 à 8 km	0 à 250 m