

# 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.

<b>Mardi 12 Février</b>	<b>14H15 - PLAGES - SANARY/MER EN VP</b>	<b>MAC PLAGES DU LIDO - SANARY (83)</b>
1.5 km +0 m -0 m 01H00 IGN		<b>A. EHRE</b>
Particularités : mixte zen et sportif		
2 km +0 m -0 m 01H00 IGN 0		<b>R. EHRE</b>
<b>Mercredi 13 Février</b>	<b>14H15 - PLAGES - BANDOL EN CAR</b>	<b>MAC PLAGES DU VALLAT - BANDOL (83)</b>
1.5 km +0 m -0 m 01H00 IGN		<b>A. EHRE</b>
Particularités : mixte zen et sportif		
2 km +0 m -0 m 01H00 IGN		<b>V. LEBRUN</b>
<b>Mardi 19 Février</b>	<b>14H15 - PLAGES - SANARY/MER EN VP</b>	<b>MAC PLAGES DU LIDO - SANARY (83)</b>
1.5 km +0 m -0 m 01H00 IGN		<b>A. EHRE</b>
Particularités : mixte zen et sportif		
2 km +0 m -0 m 01H00 IGN 0		<b>R. EHRE</b>
Inscriptions : EHRE Roland au 04 94 88 15 58 à partir du Lundi 18 Février		
<b>Mercredi 20 Février</b>	<b>14H15 - PLAGES - BANDOL EN VP</b>	<b>MAC PLAGES DU VALLAT - BANDOL (83)</b>
1.5 km +0 m -0 m 01H00 IGN		<b>A. EHRE</b>
Particularités : mixte zen et sportif		
2 km +0 m -0 m 01H00 IGN		Aucun animateur accompagne cette randonnée.
Inscriptions : EHRE Agnes au 04 94 88 15 58 à partir du Mardi 19 Février		
<b>Mardi 26 Février</b>	<b>14H15 - PLAGES - SANARY/MER EN VP</b>	<b>MAC PLAGES DU LIDO - SANARY (83)</b>
1.5 km +0 m -0 m 01H00 IGN		<b>A. EHRE</b>
Particularités : mixte zen et sportif		
2 km +0 m -0 m 01H00 IGN 0		<b>R. EHRE</b>
Inscriptions : EHRE Roland au 04 94 88 15 58 à partir du Lundi 25 Février		
<b>Mercredi 27 Février</b>	<b>14H15 - PLAGES - BANDOL EN VP</b>	<b>MAC PLAGES DU VALLAT - BANDOL (83)</b>
1.5 km +0 m -0 m 01H00 IGN		<b>A. EHRE</b>
Particularités : mixte zen et sportif		
2 km +0 m -0 m 01H00 IGN		<b>V. LEBRUN</b>
Inscriptions : EHRE Agnes au 04 94 88 15 58 à partir du Mardi 26 Février		
<b>Mardi 05 Mars</b>	<b>14H15 - PLAGES - SANARY/MER EN VP</b>	<b>MAC PLAGES DU LIDO - SANARY (83)</b>
1.5 km +0 m -0 m 01H00 IGN		<b>A. EHRE</b>
Particularités : mixte zen et sportif		
2 km +0 m -0 m 01H00 IGN 0		<b>R. EHRE</b>
Inscriptions : EHRE Roland au 04 94 88 15 58 à partir du Lundi 04 Mars		
<b>Mercredi 06 Mars</b>	<b>14H15 - PLAGES - BANDOL EN VP</b>	<b>MAC PLAGES DU VALLAT - BANDOL (83)</b>
1.5 km +0 m -0 m 01H00 IGN		<b>A. EHRE</b>
Particularités : mixte zen et sportif		
2 km +0 m -0 m 01H00 IGN		<b>V. LEBRUN</b>
Inscriptions : EHRE Agnes au 04 94 88 15 58 à partir du Mardi 05 Mars		

## 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](http://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.

<b>Classification</b>	<b>Distance</b>	<b>Dénivelé cumulé</b>
	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