

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 JUILLET 2018

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 ; vous serez informés par mail ou téléphone, la veille de la randonnée à partir de 19H30.

| | | |
|--|---|---|
| Mardi 03 Juillet | 08H45 - PLAGES - SANARY/MER EN CAR | MAC PLAGES DU LIDO - SANARY (83) |
| 1 km +0 m -0 m 01H00 IGN ot | | A. CROS |
| Inscriptions : CROS Annick au 04 94 74 00 73 à partir du | | |
| Mercredi 04 Juillet | 08H45 - PLAGES - BANDOL EN VP | MAC PLAGES DU VALLAT - BANDOL (83) |
| 1.5 km +0 m -0 m 01H00 IGN | | V. LEBRUN |
| Particularités : mixte zen et sportif | | |
| Inscriptions : LEBRUN Véronique au à partir du | | |
| Mardi 10 Juillet | 08H45 - PLAGES - SANARY/MER EN VP | MAC PLAGES DU LIDO - SANARY (83) |
| 1.5 km +0 m -0 m 01H00 IGN | | V. LEBRUN |
| Particularités : mixte zen et sportif | | |
| Inscriptions : LEBRUN Véronique au à partir du | | |
| Mercredi 11 Juillet | 08H45 - LA BUGE - SANARY/MER EN VP | MAC PLAGES DU VALLAT - BANDOL (83) |
| 1.5 km +0 m -0 m 01H00 IGN | | V. LEBRUN |
| Particularités : mixte zen et sportif | | |
| Inscriptions : LEBRUN Véronique au à partir du | | |
| Mardi 17 Juillet | 08H45 - PLAGES - SANARY/MER EN VP | MAC PLAGES DU LIDO - SANARY (83) |
| 1 km +0 m -0 m 01H00 IGN ot | | A. CROS |
| Inscriptions : CROS Annick au 04 94 74 00 73 à partir du | | |
| Mercredi 18 Juillet | 08H45 - PLAGES - BANDOL EN VP | MAC PLAGES DU VALLAT - BANDOL (83) |
| 1.5 km +0 m -0 m 01H00 IGN | | V. LEBRUN |
| Particularités : mixte zen et sportif | | |
| Inscriptions : LEBRUN Véronique au à partir du | | |
| Mardi 24 Juillet | 08H45 - PLAGES - SANARY/MER EN VP | MAC PLAGES DU LIDO - SANARY (83) |
| 1 km +0 m -0 m 01H00 IGN ot | | A. CROS, R. EHRE |
| 2 km +0 m -0 m 01H00 IGN 0 | | A. EHRE |
| Inscriptions : CROS Annick au 04 94 74 00 73 à partir du | | |
| Mercredi 25 Juillet | 08H45 - PLAGES - BANDOL EN VP | MAC PLAGES DU VALLAT - BANDOL (83) |
| 1 km +0 m -0 m 01H00 IGN ot 0000 | | R. EHRE |
| 2 km +0 m -0 m 01H00 IGN | | A. EHRE |
| Inscriptions : EHRE Roland au 04 94 88 15 58 à partir du | | |
| Mardi 31 Juillet | 08H45 - PLAGES - SANARY/MER EN VP | MAC PLAGES DU LIDO - SANARY (83) |
| 1 km +0 m -0 m 01H00 IGN ot | | A. CROS, R. EHRE |
| 2 km +0 m -0 m 01H00 IGN 0 | | A. EHRE |
| Inscriptions : CROS Annick au 04 94 74 00 73 à partir du | | |
| Mercredi 01 Août | 08H45 - PLAGES - BANDOL EN VP | MAC PLAGES DU VALLAT - BANDOL (83) |
| 1 km +0 m -0 m 01H00 IGN ot 0000 | | R. EHRE |
| 2 km +0 m -0 m 01H00 IGN | | A. EHRE |
| Inscriptions : EHRE Agnès au 04 94 88 15 58 à partir du | | |

INFORMATIONS JUILLET 2018

Classification de niveau MA

ZEN : équivalent 2 Godasses

Sportif : équivalent 3 Godasses

Niveau Intermédiaire : équivalent 2 Godasses

| 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 |