

# 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 OCTOBRE 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.

Le renouvellement des adhésions se termine le 19 octobre 2018, veille de l'Assemblée Générale. Les documents sont en ligne sur le site des Randonneurs Sanaryens ou à votre disposition à la permanence.

<b>Mardi 02 Octobre</b>	<b>13H45 - PLAGES - SANARY/MER EN VP</b>	<b>MAC PLAGES DU LIDO - SANARY (83)</b>
1 km +0 m -0 m 01H00 IGN ot		<u>A. EHRE</u>
2 km +0 m -0 m 01H00 IGN 0		<u>V. LEBRUN</u>
Inscriptions : EHRE Agnès au 04 94 88 15 58 à partir du		
<b>Mercredi 03 Octobre</b>	<b>10H40 - PLAGES - BANDOL EN VP</b>	<b>MAC PLAGES DU VALLAT - BANDOL (83)</b>
1.5 km +0 m -0 m 01H00 IGN		<u>A. EHRE</u>
Particularités : mixte zen et sportif		
Notes : INSCRIPTION OBLIGATOIRE		
Inscriptions : EHRE Agnès au 04 94 88 15 58 à partir du Mardi 02 Octobre		
<b>Mardi 09 Octobre</b>	<b>13H45 - PLAGES - SANARY/MER EN VP</b>	<b>MAC PLAGES DU LIDO - SANARY (83)</b>
1 km +0 m -0 m 01H00 IGN ot		<u>A. CROS</u>
1.5 km +0 m -0 m 01H00 IGN		<u>A. EHRE</u>
Particularités : mixte zen et sportif		
2 km +0 m -0 m 01H00 IGN 0		<u>R. EHRE, V. LEBRUN</u>
Inscriptions : EHRE Roland au 04 94 88 15 58 à partir du		
<b>Mercredi 10 Octobre</b>	<b>10H40 - PLAGES - BANDOL EN VP</b>	<b>MAC PLAGES DU VALLAT - BANDOL (83)</b>
1.5 km +0 m -0 m 01H00 IGN		<u>A. EHRE</u>
Particularités : mixte zen et sportif		
Notes : INSCRIPTION OBLIGATOIRE		
Inscriptions : EHRE Agnès au 04 94 88 15 58 à partir du		
<b>Mardi 16 Octobre</b>	<b>13H45 - PLAGES - SANARY/MER EN VP</b>	<b>MAC PLAGES DU LIDO - SANARY (83)</b>
1 km +0 m -0 m 01H00 IGN ot		<u>A. CROS</u>
1.5 km +0 m -0 m 01H00 IGN		<u>A. EHRE</u>
Particularités : mixte zen et sportif		
2 km +0 m -0 m 01H00 IGN 0		<u>R. EHRE</u>
Inscriptions : CROS Annick au 04 94 74 00 73 à partir du		
<b>Mercredi 17 Octobre</b>	<b>10H40 - PLAGES - BANDOL EN VP</b>	<b>MAC PLAGES DU VALLAT - BANDOL (83)</b>
1.5 km +0 m -0 m 01H00 IGN		<u>A. EHRE</u>
Particularités : mixte zen et sportif		
Notes : INSCRIPTION OBLIGATOIRE		
Inscriptions : EHRE Agnès au 04 94 88 15 58 à partir du Mardi 16 Octobre		
<b>Mardi 23 Octobre</b>	<b>13H45 - PLAGES - SANARY/MER EN VP</b>	<b>MAC PLAGES DU LIDO - SANARY (83)</b>
1 km +0 m -0 m 01H00 IGN ot		<u>A. CROS</u>
1.5 km +0 m -0 m 01H00 IGN		<u>A. EHRE</u>
Particularités : mixte zen et sportif		
2 km +0 m -0 m 01H00 IGN 0		<u>V. LEBRUN, R. EHRE</u>
Inscriptions : LEBRUN Véronique au à partir du		
<b>Mercredi 24 Octobre</b>	<b>10H40 - PLAGES - BANDOL EN VP</b>	<b>MAC PLAGES DU VALLAT - BANDOL (83)</b>
1.5 km +0 m -0 m 01H00 IGN		<u>A. EHRE</u>
Particularités : mixte zen et sportif		
Notes : INSCRIPTION OBLIGATOIRE		
Inscriptions : EHRE Agnès au 04 94 88 15 58 à partir du Mardi 23 Octobre		
<b>Mardi 30 Octobre</b>	<b>13H45 - PLAGES - SANARY/MER EN VP</b>	<b>MAC PLAGES DU LIDO - SANARY (83)</b>
1 km +0 m -0 m 01H00 IGN ot		<u>A. CROS</u>
1.5 km +0 m -0 m 01H00 IGN		<u>A. EHRE</u>
Particularités : mixte zen et sportif		
2 km +0 m -0 m 01H00 IGN 0		<u>R. EHRE, V. LEBRUN</u>
Inscriptions : EHRE Roland au 04 94 88 15 58 à partir du		
<b>Mercredi 31 Octobre</b>	<b>10H40 - PLAGES - BANDOL EN VP</b>	<b>MAC PLAGES DU VALLAT - BANDOL (83)</b>
1.5 km +0 m -0 m 01H00 IGN		<u>A. EHRE</u>
Particularités : mixte zen et sportif		
Notes : INSCRIPTION OBLIGATOIRE		
Inscriptions : EHRE Agnès au 04 94 88 15 58 à partir du Mardi 30 Octobre		

## INFORMATIONS OCTOBRE 2018

### RONDE DU CREPUSCULE LE 06 OCTOBRE 2018

Rendez vous pour les inscrits à partir de 16h00 au Jardin d'Hiver - 4303, Ancien Chemin de Toulon à Sanary/Mer.  
Départ de la randonnée à 18h00. A noter que l'accès routier au site sera interdit pour des raisons de sécurité à partir de 17h15.

## **ASSEMBLE GENERALE LE 20 OCTOBRE 2018**

L'Assemblée Générale du 20 octobre 2018 débutera à 10h00 précises à la salle polyvalente de la Guicharde, avenue du stade à Sanary/Mer. Accueil des adhérents pour élargement de 9h30 à 10h00. Cette manifestation sera suivie d'un apéritif vers 12h00.

## **VOYAGES - SORTIES**

**Dolomites:** du 14 au 20 juin 2019

Inscription téléphonique: mercredi 10 octobre de 18h à 20h au 06 89 83 18 42. Remise des dossiers: samedi 13 octobre de 10h à 11h30 à la Randonnière.

**Ceillac-en-Queyras:** du 4 au 7 février 2018

Quelques places disponibles, inscription au 06 89 83 18 42

**Sortie Manade en Camargue:** du 16 octobre 2018






Quelques places disponibles, inscription au 06 89 83 18 42

## **PROCHAINE REUNION DES ANIMATEURS**

Le vendredi 19 octobre à 17h15 à la salle polyvalente de la Guicharde avenue du stade - Sanary/Mer pour valider le mois de novembre et début décembre et faire les prévisions de décembre 2018, janvier et début février 2019.

## **PROCHAIN PROGRAMME**

Le 28 octobre 2018 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>
	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