

# 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 JANVIER 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.**

Le Président, les membres du CA et les animateurs vous présentent leurs meilleurs vœux pour 2019.

### Mercredi 02 Janvier 13H45 - PLAGES - BANDOL EN CAR

1.5 km +0 m -0 m 01H00 IGN

Particularités : mixte zen et sportif

Inscriptions : EHRE Roland au 04 94 88 15 58 à partir du

### MAC PLAGES DU VALLAT - BANDOL (83)

A. EHRE, V. LEBRUN

### Mardi 08 Janvier 13H45 - PLAGES - SANARY/MER EN VP

1 km +0 m -0 m 01H00 IGN ot  
 2 km +0 m -0 m 01H00 IGN 0

Inscriptions : EHRE Roland au à partir du

### MAC PLAGES DU LIDO - SANARY (83)

A. EHRE  
R. EHRE

### Mercredi 09 Janvier 13H45 - PLAGES - BANDOL EN VP

1.5 km +0 m -0 m 01H00 IGN

Particularités : mixte zen et sportif

Inscriptions : EHRE Agnes au 04 94 88 15 58 à partir du

### MAC PLAGES DU VALLAT - BANDOL (83)

A. EHRE, V. LEBRUN

### Mardi 15 Janvier 13H45 - PLAGES - SANARY/MER EN VP

1 km +0 m -0 m 01H00 IGN ot  
 2 km +0 m -0 m 01H00 IGN 0

Inscriptions : EHRE Roland au à partir du

### MAC PLAGES DU LIDO - SANARY (83)

A. EHRE  
R. EHRE

### Mercredi 16 Janvier 13H45 - PLAGES - BANDOL EN VP

1.5 km +0 m -0 m 01H00 IGN

Particularités : mixte zen et sportif

Inscriptions : EHRE Agnes au 04 94 88 15 58 à partir du

### MAC PLAGES DU VALLAT - BANDOL (83)

A. EHRE, V. LEBRUN

### Mardi 22 Janvier 13H45 - PLAGES - SANARY/MER EN VP

1.5 km +0 m -0 m 01H00 IGN

Particularités : mixte zen et sportif

Inscriptions : LEBRUN Veronique au à partir du

### MAC PLAGES DU LIDO - SANARY (83)

V. LEBRUN

### Mercredi 23 Janvier 13H45 - PLAGES - BANDOL EN VP

1.5 km +0 m -0 m 01H00 IGN

Particularités : mixte zen et sportif

Inscriptions : LEBRUN Veronique au à partir du

### MAC PLAGES DU VALLAT - BANDOL (83)

V. LEBRUN

### Mardi 29 Janvier 13H45 - PLAGES - SANARY/MER EN VP

1 km +0 m -0 m 01H00 IGN ot  
 2 km +0 m -0 m 01H00 IGN 0

Inscriptions : EHRE Roland au à partir du

### MAC PLAGES DU LIDO - SANARY (83)

A. EHRE  
R. EHRE

### Mercredi 30 Janvier 13H45 - PLAGES - BANDOL EN VP

1.5 km +0 m -0 m 01H00 IGN

Particularités : mixte zen et sportif

Inscriptions : EHRE Agnes au 04 94 88 15 58 à partir du

### MAC PLAGES DU VALLAT - BANDOL (83)

A. EHRE, V. LEBRUN

## INFORMATIONS JANVIER 2019

### PERMANENCES

Reprise le 12 janvier 2019 et seulement les samedis de 9h30 à 11h00.

### RETRAIT DES LICENCES

Nous rappelons que lorsque vous randonnez vous devez être en possession de votre licence FFRandonnée (et de votre carte vitale). N'oubliez pas de venir retirer votre licence à la Randonnière, lors des permanences du samedi matin.

### SORTIES ET SEJOURS

Sortie Cabaret du lundi 14 janvier 2019 :

- départ à 8h30 de Sanary - La Buge

Sortie Château de Sauvan du lundi 25 mars 2019 :

- inscriptions mercredi 16 janvier 2019 de 18h à 20h au 06 89 83 18 42

- remise chèque au nom des Randonneurs Sanaryens au plus tard le samedi 26 janvier 2019

Voyage au Pays Vaison Ventoux du 11 au 13 mai 2019 :

- inscriptions mercredi 23 janvier 2019 de 18h à 20h au 06 89 83 18 42

- remise dossier et chèques le samedi 26 janvier 2019 de 10h à 11h30 à la Randonnière

Voyage à Ceillac du 4 au 7 février 2019 :

- départ à 8h30 de Sanary - La Buge

## **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.

## **MARCHE NORDIQUE**






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

## **PROCHAINE REUNION DES ANIMATEURS**

Le vendredi 18 janvier 2019 à 17h15 à la salle polyvalente de la Guicharde avenue du stade - Sanary/Mer pour valider le mois de février et début mars et faire les prévisions de mars et début avril 2019.

## **PROCHAIN PROGRAMME**

Le 28 janvier 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.

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