

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 JUIN 2017

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.

"A la rentrée de septembre les randonnées de semaine se feront le jeudi il n'y aura plus d'alternance entre jeudi et mardi"

Marche aquatique côtière plage du Lido à Sanary/mer 14h00 le 06 et le 13 juin 2017, rendez-vous à 13h45 sans inscription sur la plage au niveau du poste de secours, chaussures fermées obligatoires.

A compter du 20 juin rendez vous tous les mardis matin à 8h45 même lieu pour commencer la MAC à 9h00 précises.

Jeudi 01 Juin 6.6 km +100 m -100 m 02H10 IGN 3346 OT Particularités : Randonnée pédestre 4.4 km +10 m -10 m 01H15 IGN 3346 OT Particularités : Marche nordique 1 km +0 m -0 m 01H00 IGN 3346 OT Notes : Marche aquatique côtière -Distance et durée modulables selon niveau des participants Pour plus d'information , voir au bas du programme Inscriptions : GALLET Marguerite au 04 94 63 44 23 à partir du Lundi 22 Mai	07H45 - LA FLAMBEE - SANARY/MER EN VP	LES 3 MARCHES - LE BRUSC - SIX-FOURS LES PLAGES (83) R. MOINE, A. FAVREAU, P. BARNOUIN J. RIEDI, G. MATIGNON, M. GALLET A. CROS, A. EHRE
Dimanche 04 Juin 14.5 km +340 m -340 m 05H00 IGN 3345 OT Inscriptions : SALVI Michel au 04 94 88 34 88 à partir du Vendredi 02 Juin	08H00 - LA FLAMBEE - SANARY/MER EN VP	LATAY MAULNES ROMANIL - SIGNES (83) M. SALVI, S. DENIAU
Mercredi 07 Juin 7.5 km +275 m -275 m 03H00 IGN 3245 ET	13H30 - O. TOURISME - SANARY/MER EN VP	COURONNE DE CHARLEMAGNE - CASSIS (13) L. MARTIN, N. BUVRY, S. DENIAU, M. CAMPANA
Jeudi 08 Juin 10 km +175 m -175 m 05H00 IGN 3345 OT Particularités : Aucune difficulté Notes : Inscriptions de 18 h à 20 h Inscriptions : SALVI Michel au 04 94 88 34 88 à partir du Lundi 05 Juin	08H00 - LA FLAMBEE - SANARY/MER EN VP	DÉCOUVERTE BAUXITE ET KARST - MAZAUGUES (83) M. SALVI, D. RAMONDA
Dimanche 11 Juin 14 km +550 m -550 m 05H00 IGN 3446 OT Notes : Pré-inscription souhaitée afin d'organiser le covoiturage Inscriptions : CHABANNE Eliane au 06 07 31 44 24 à partir du Jeudi 08 Juin	09H00 - LA FLAMBEE - SANARY/MER EN VP	LES CRETES - HYERES (83) E. CHABANNE, G. BOULLET, S. DENIAU

INFORMATIONS JUIN 2017

LES 3 MARCHES LE JEUDI 1er JUIN 2017

Trois activités vous sont proposées: marche nordique, rando pédestre et marche aquatique côtière.

Vous pourrez choisir de pratiquer une, deux voire trois activités.

A l'issue, sur la plage du Cros au Brusca, apéritif offert par l'association puis pique nique tiré du sac.

Les cuisiniers et cuisinières peuvent partager leurs talents : Plats sucrés ou salés seront les bienvenus.

RENOUVELLEMENT DES ADHESIONS

Le renouvellement des adhésions débute le jeudi 07 septembre et se termine au plus tard le 20 octobre 2017, veille de l'Assemblée Générale.

Vous trouverez sur le site des randonneurs, à partir de fin août, la fiche d'inscription et le certificat médical. Ce dernier est proposé par la commission médicale de la FFRandonnée et est le seul valable à faire remplir par votre médecin traitant. Tout autre certificat ne sera pas accepté.

GRAND RASSEMBLEMENT DE FIN DE SAISON LE MERCREDI 14 JUIN 2017 AU JARDIN DES OLIVIERS

18h00 visite commentée par Daniel Milliat du Jardin des Oliviers.

19h00 Apéritif au rosé de Provence offert par l'Association.

19H30 Début des grillades tirées du sac. Des barbecues préparés par nos gentils animateurs, seront à votre disposition, au fond du jardin, à l'orée du bois.

Boissons et douceurs de votre cru seront les bienvenus.

Venez nombreux autour de ce pique nique de fin de saison dans un lieu unique représentatif de notre patrimoine culturel où les métiers de l'agriculture et de la forêt sont mis en valeur (four à chaux, four à cade, noria, restanques plantées d'oliviers, de vignes et de fleurs.

Et n'oubliez pas votre bonne humeur à la maison !!!

RONDE DU CREPUSCULE LE 07 OCTOBRE 2017 AU JARDIN D'HIVER

La 15ème édition de la ronde du crépuscule aura lieu le samedi 07 octobre 2017. Inscriptions à compter du jeudi 07 septembre 2017 selon les modalités à paraître début septembre sur le programme et sur lesrandonneurssanaryens.e-monsite.com
Le départ est donné à 18h00 du Jardin d'Hiver, la présence des commissaires devra être effective à 17h15 aux postes assignés.

CHAMPIONNAT DE FRANCE DE MAC/LONGE CÔTE

Le championnat de France de MAC/Longe côte se déroule à l'école de voile à Marignane le 30 septembre 2017, le CDRP manque de surveillants et recherche des bénévoles.

FORMATION A LA CARTOGRAPHIE

La formation à la cartographie (lecture de carte, boussole et application sur le terrain) débutera la première quinzaine de janvier 2018. La date précise vous sera communiquée ultérieurement.

VOYAGE BASSIN D' ARCACHON DU 03 AU 10 JUIN 2017

" rappel pour les inscrits au séjour Bassin Arcachon"

Départ le samedi 3 juin à 8h précises de la Buge, côté Casino, à partir de 7h30 chargement des bagages. Pensez au pique de nique de midi. Arrivée en fin d'après midi.

Bon séjour à tous.

L'équipe Voyages.

SEANCES DE PREPARATION PHYSIQUE

Les séances de préparation physique sont maintenues tout le mois de juin le lundi et le vendredi, cependant pas de préparation physique le vendredi 16 juin 2017 (fête de la petite enfance Salle Polyvalente)

LES PERMANENCES

Arrêt des permanences le samedi 17 juin 2017.

Reprise des permanences le jeudi 07 septembre 2017

JOURNEE DES CHAMPIONS JEUDI 22 JUIN 2017

Journée des champions jeudi 22 juin 2017 à 18 heures au théâtre Galli. Cérémonie organisée par la mairie de Sanary avec remise de récompense aux bénévoles des associations de la ville. Les Randonneurs Sanaryens proposeront deux bénévoles.






Merci de venir nombreux pour les féliciter, en tenue du club: T. shirt rouge avec logo des randonneurs.

PROCHAINE REUNION DES ANIMATEURS

Le jeudi 24 août 2017 le matin de 11h00 à 13h30 salle Marie Mauron à Sanary/Mer pour valider le mois de septembre et début octobre et faire les prévisions du mois d'octobre et début novembre 2017.

PROCHAIN PROGRAMME

Le 04 septembre 2017 sur lesrandonneurssanaryens.e-monsite.com, à la médiathèque, à l'office de tourisme de Sanary/Mer, à l'accueil espace vie associative et au pavillon du tourisme de Six Fours.

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