

# 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 MAI 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.

**Nouveau:** Jeudi 14 juin, participez à la première "rando-resto" des Randonneurs Sanaryens ouverte à tous. Voir détail et modalités d'inscription au verso.

<b>Mercredi 02 Mai</b> 6 km +220 m -220 m 03H30 IGN 3245 ET Notes : Portable Nicole: 06 32 33 94 66	13H30 - O. TOURISME - SANARY/MER EN VP LE SÉMAPHORE - LA CIOTAT (13) N. CHERRIERE, L. MARTIN, D. RAMONDA
<b>Jeudi 03 Mai</b> 12 km +160 m -160 m 04H00 IGN 3545 OT 15 km +300 m -300 m 05H00 IGN 3545 OT Inscriptions : MILLIAT Daniel au 04 89 29 37 12 à partir du Lundi 30 Avril	08H30 - LA BUGE - SANARY/MER EN CAR LES CANEBIERS - SAINT TROPEZ (83) D. MILLIAT, D. RAMONDA, Y. CASANOVA J. PERNET, J. DELORME
<b>Dimanche 06 Mai</b> 12 km +350 m -500 m 04H30 IGN 3443 OT 15 km +550 m -550 m 05H00 IGN 3443 OT 18 km +800 m -800 m 06H00 IGN 3443 OT Inscriptions : CHABANNE Eliane au 04 94 88 08 57 à partir du Mercredi 02 Mai	08H00 - LA BUGE - SANARY/MER EN CAR PORTAIL DES AIRES - AUPS (83) E. TURRA, D. RAMONDA, P. BARNOUIN E. CHABANNE, C. VEYRY A. FAVREAU, M. GALLET, R. EHRE
<b>Mercredi 09 Mai</b> 5 km +100 m -100 m 03H00 IGN 3346 OT 6.5 km +150 m -150 m 03H15 IGN 3346 OT Notes : Exceptionnellement: départ à 13h45. Pas de covoiturage, départ direct à pied de l'Office de Tourisme de Sanary. Visite guidée gratuite de la Chapelle de Pépiole. Responsable: Stéphane DENIAU 06 14 68 31 19	13H45 - O. TOURISME - SANARY/MER EN VP PEPIOLE - TANTE VICTOIRE - SIX-FOURS (83) S. DENIAU, H. MICHAUT N. BUVRY, J. DELORME
<b>Jeudi 10 Mai</b> 11 km +200 m -200 m 05H00 IGN 3145 ET Inscriptions : BARNOUIN Pascale au 06 07 59 17 54 à partir du Lundi 07 Mai	08H30 - LA BUGE - SANARY/MER EN CAR LE VIEUX PORT - MARSEILLE (13) P. BARNOUIN, C. VEYRY, N. BUVRY, J. DELORME
<b>Dimanche 13 Mai</b> 12 km +560 m -560 m 04H00 IGN 3346 OT Particularités : Randonnée blanche: dernier départ 10h00 16 km +760 m -760 m 05H00 IGN 3346 OT Particularités : Randonnée bleue: dernier départ 10h00 19 km +830 m -830 m 07H00 IGN 3346 OT Particularités : Randonnée rouge: dernier départ 9h00 Notes : Prévoir le covoiturage. Accueil des participants à partir de 7h30 à la Maison de la Pleine Nature de la forêt de Janas à la Seyne Mer. Equipements de randonnée indispensables, pique-nique tiré du sac. Inscriptions sur place: tarif 9€ pour tous les circuits donnant droit à un ticket petit déjeuner, un tee-shirt, un ticket de tombola, un gobelet éco-responsable, au ravitaillement sur les circuits, boisson et collation au retour. D'autres activités vous sont proposées: marche aquatique, marche nordique 12 km, 530m de dénivelé accompagnée par Véronique LEBRUN, découverte du quartier Pouillon et de la Corniche Michel Pacha. Renseignements: <a href="http://var.ffrandonnee.fr">http://var.ffrandonnee.fr</a>	07H30 - LA FLAMBEE - SANARY/MER EN VP FÊTE DE LA RANDONNEE PEDESTRE - LA SEYNE/MER (83) P. BARNOUIN C. VEYRY R. MOINE, G. MATIGNON
<b>Mercredi 16 Mai</b> 7.5 km +120 m -120 m 03H00 IGN 3245 ET 8.5 km +250 m -250 m 03H00 IGN 3245 ET Notes : Portable Liliane: 06 61 97 18 26	13H30 - O TOURISME - SANARY/MER EN VP LE TELEGRAPHE - CEYRESTE (13) L. MARTIN, S. DENIAU J. DELORME, H. MICHAUT
<b>Jeudi 17 Mai</b> 13 km +390 m -390 m 04H30 IGN 3245 ET 16 km +550 m -550 m 05H00 IGN 3245 ET Notes : Inscriptions nécessaires pour organiser le covoiturage Inscriptions : MILLIAT Daniel au 04 89 29 37 12 à partir du Lundi 14 Mai	09H00 - LA BUGE - SANARY/MER EN VP LA MADRAGUE -LITTORAL - SAINT CYR/MER (83) D. MILLIAT, N. BUVRY, N. CHERRIERE R. MOINE, J. DELORME
<b>Lundi 21 Mai</b> 8.2 km +300 m -300 m 05H00 IGN 3245 ET 9.7 km +390 m -390 m 05H00 IGN 3245 ET 11.5 km +570 m -570 m 05H30 IGN 3245 ET 15.5 km +660 m -660 m 05H30 IGN 3245 ET Inscriptions : MARTIN Liliane au 06 61 97 18 26 à partir du Vendredi 18 Mai	09H00 - LA BUGE - SANARY/MER EN CAR FONT DE MAI - AUBAGNE (13) L. MARTIN, S. DENIAU N. CHERRIERE, H. MICHAUT A. FAVREAU, J. DELORME M. SALVI, C. FRERE
<b>Mercredi 23 Mai</b> 8 km +220 m -220 m 03H00 IGN 3346 OT Notes : Pas de covoiturage. Départ de l'Office de Tourisme	13H30 - O. TOURISME - SANARY/MER EN VP LA CRIDE - SANARY SUR MER (83) D. MILLIAT, N. CHERRIERE, R. MOINE
<b>Jeudi 24 Mai</b> 14 km +170 m -170 m 04H30 IGN 3446 ET 16 km +340 m -320 m 05H00 IGN 3446 ET Inscriptions : MILLIAT Daniel au 04 89 29 37 12 à partir du Lundi 21 Mai	08H30 - LA BUGE - SANARY/MER EN CAR BRÉGANÇON - LA LONDE (83) J. PERNET, N. BUVRY D. MILLIAT, P. BARNOUIN, J. DELORME
<b>Mercredi 30 Mai</b> 11 km +290 m -290 m 06H00 IGN 3145 ET Notes : Randonnée à la journée, repas tiré du sac Inscriptions : MARTIN Liliane au 06 61 97 18 26 à partir du Samedi 26 Mai	09H30 - LA FLAMBEE - SANARY/MER EN VP LUMINY - MARSEILLE (13) L. MARTIN, H. MICHAUT, N. CHERRIERE
<b>Jeudi 31 Mai</b> 13 km +385 m -405 m 05H00 IGN 3145 ET 15 km +595 m -610 m 06H00 IGN 3145 ET 17 km +660 m -680 m 06H00 IGN 3145 ET Notes : Les 4 et 3 G passent la crête du massif de l'Etoile et arrivent à Simiane-Collongue. Le 2G monte à la Gde Etoile et arrive à Septèmes les Vallons Inscriptions : VEYRY Christian au 04 94 63 35 38 à partir du Mardi 29 Mai	08H30 - LA BUGE - SANARY/MER EN CAR LA BATARELLE GDE ETOILE - MARSEILLE (13) E. TURRA, C. DURAND G. BOULLET, J. DELORME R. EHRE, P. BARNOUIN, C. VEYRY

Dimanche 03 Juin

08H00 - LA BUGE - SANARY/MER EN CAR

ARCHIPEL DU FRIOUL - MARSEILLE (13)



10 km

+250 m

-250 m

04H30

IGN 3145 ET

C. VEYRY, P. BARNOUIN, J. POPULAIRE



12 km

+450 m

-450 m

05H30

IGN 3145 ET

G. BOULLET, J. PERNET, C. FUERXER

Notes :

Prévoir un chèque de 20€ à l'ordre des Randonneurs Sanaryens: car 10€ + traversée en navette 10€

Inscriptions :

BOULLET Ghislaine au 09 82 40 33 94 à partir du Mardi 29 Mai

## INFORMATIONS MAI 2018

### RANDO - RESTO JEUDI 14 JUIN 2018

Départ 8h00 de la Buge en car:

Sortie inédite comprenant une randonnée ouverte à tous proposée par Claude Durand et suivie d'un sympathique repas.

Randonnée : l'Entour des Maures, 9km le long de l'Argens, dénivelé positif : 150m, négatif : 111m

Repas à la Ferme du Rabinon au Muy comprenant:

- Apéritif accompagné de rillettes et jambon
- Porcelet à la broche
- Sorbet
- Vins rouge et rosé
- Café

**Prix : 50 €**- Inscription téléphonique auprès de Guy Desestreit au 06 89 83 18 42 le mardi 22 mai aux horaires habituels.

Règlement par chèque à l'ordre des Randonneurs Sanaryens, à envoyer ou à déposer à la Randonnière au plus tard le samedi 26 mai  
Annulation non remboursable après le 4 juin.





Nous vous attendons nombreux.

### PROCHAINE REUNION DES ANIMATEURS

Le vendredi 11 mai 2018 à 17h15 salle polyvalente, avenue du stade - Sanary/Mer pour valider le mois de juin et faire les prévisions de septembre et début octobre 2018.

### PROCHAIN PROGRAMME

Le 28 mai 2018 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