

# LES RANDONNEURS SANARYENS

76 Chemin de la Milhière 83110 SANARY/MER

Tél : 04 98 00 04 28

Email : randonneurssanaryens@free.fr

Site : randonneurs-sanaryens.com

Permanences : septembre/décembre : 9h30-11h00, jeudi et samedi  
janvier/juin : 9h30-11h00, samedi



## PROGRAMME DE AOÛT 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.**

### Mardi 06 Août 08H45 - LA PLAGES - SANARY/MER EN VP

1 km +0 m -0 m 01H00 IGN ot  
 1.5 km +0 m -0 m 01H00 IGN  
Particularités : mixte zen et sportif  
 2 km +0 m -0 m 01H00 IGN 0

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

A. CROS  
J. BROMET  
V. LEBRUN

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

1.5 km +0 m -0 m 01H00 IGN  
Particularités : mixte zen et sportif  
 2 km +0 m -0 m 01H00 IGN 0

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

J. BROMET  
V. LEBRUN

### Mardi 20 Août 08H45 - PLAGES - SANARY/MER EN VP

1 km +0 m -0 m 01H00 IGN ot  
 1.5 km +0 m -0 m 01H00 IGN  
Particularités : mixte zen et sportif  
 2 km +0 m -0 m 01H00 IGN 0

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

A. CROS  
J. BROMET  
V. LEBRUN

### Mardi 27 Août 08H45 - PLAGES - SANARY/MER EN VP

1 km +0 m -0 m 01H00 IGN ot  
 1.5 km +0 m -0 m 01H00 IGN  
Particularités : mixte zen et sportif  
 2 km +0 m -0 m 01H00 IGN 0  
Inscriptions : BROMET Josiane au 04 94 92 30 08 à partir du

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

A. CROS  
J. BROMET  
V. LEBRUN

## INFORMATIONS AOÛT 2019

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