



## PROGRAMME NOVEMBRE - DECEMBRE 2018

DATE	ANIMATEUR	HEURE DEPART	DIST VOIT	CO-VOIT	COMMUNE ET INTITULE	FORCE	DISTANCE	DENIVELE
<b>NOVEMBRE</b>								
Ven 02/11	JPR	13H30	10km	/	BORMES Les Berles depuis les Jeannets (RD)	1+	9km	250m
Dim 04/11	CME	08H30	65km	3.00 €	RAMATUELLE Cap Taillat Cap Lardier depuis Callebasse	2	14km	470m
Mer 07/11	HOH	08H00	180km	9.00 €	SIGNES la Taoule	2+	18km	800m
Ven 09/11	GPA	13H30	20km	1.00 €	LA LONDE St Honoré	1	6km	80m
Dim 11/11				/				
Mer 14/11	MFI	08H30	50km	3.00 €	COLLOBRIERES le plateau de Trepas	2	15km	560m
Ven 16/11	JPR	13H30	20km	1.00 €	BORMES le vallon de l'Amandier (RD)	1	7km	130m
Dim 18/11	DBU	08H30	20km	1.00 €	LA LONDE l'Argentière - Cabasson et retour	1+	16km	200m
Mer 21/11	GPA	08H30	10km	/	BORMES Cap Benat	2	14km	400m
Ven 23/11	MFI	13H30	40km	2.00 €	LA MÔLE Ste Magdeleine	1+	8km	320m
Dim 25/11	BTU	08H30	20km	1.00 €	BORMES le Vallon de Marescou	2	17km	835m
Mer 28/11	JPR	08H30	60km	3.00 €	PIERREFEU le Peirol	2	14km	450m
Ven 30/11	GPA	13H30	25km	1.00 €	LA LONDE Argentière - Léoube	1+	8km	100m
<b>DECEMBRE</b>								
Dim 02/12	MBE	08H30	80km	4.00 €	CUERS La chapelle Ste Christine	2	15km	550m
Mer 05/12	MBR	13H30	25km	1.00 €	LA LONDE Vallon du Jeu de Peu (Attention rando 1/2 J)	2+	13km	480
Ven 07/12	MBE	17H30	10km	/	<b>RANDO DE NUIT - THELETHON</b> départ de la salle des fêtes de Bormes	1+	7km	330m
Dim 09/12	HOH	08H30	110km	6.00 €	SIGNES Sioux Blancs Est	2	15km	360m
Mer 12/12	MFI	08H00	180km	9.00 €	LES ARCS/ARGENS les menhirs des Terriers	1+	14km	540m
Ven 14/12	GPA	13H30	20km	1.00 €	BORMES col de Gratteloup	2	5km	350m
Lun 17/12	MBE	08H30	45km	2.00 €	HYERES les Borrels	2	14km	600m
Mer 19/12	/	/	/	/	<b>RANDO ANNULEE</b>	/	/	/
<b>MARCHE NORDIQUE</b>								
Sam 03/11	BMI	08H30	4km	/	BORMES Bormisport Angueroun	1+	9km	130m
Sam 10/11	LVA	08H30	10km	/	LA LONDE La Bouissède	2	8km	260m
Sam 17/11	LVA	08H30	20km	1.00 €	BORMES piste du Dom Sud	2	9km	250m
Sam 24/11	BMI	08H30	10km	/	LE LAVANDOU St Clair Cavalière et retour	1	10km	50m
Sam 01/12	LVA	07H30	120km	6.00 €	LA SEYNE - Challenge UFOLEP Forêt de Janas	3 parcours		
Sam 08/12	LVA	08H30	10km	/	BORMES les Janets	2+	11km	470m
Sam 15/12	BMI	08H30	20km	1.00 €	LA LONDE Valcros	1+	10km	80m

### Coordonnées des Animatrices et Animateurs

Michel BERNARD	MBE	07 83 70 89 18
Boris BRIDOULOT	BBR	07 86 73 36 97
Michel BRULE	MBR	06 74 99 14 86
Dominique BUISSON	DBU	06 10 83 54 26
Philippe DUBOS	PHD	06 95 22 93 71

Marc FIONDA	MFI	06 72 66 50 33
Louis FOYARD	LFO	06 01 77 80 32
Claude MERAT	CME	06 35 59 34 32
Brigitte MICHEL	BMI	06 19 70 00 50
Hagop OHANESSIAN	HOH	06 72 81 53 24

Gérard PAILLE	GPA	06 81 33 17 54
Michel RIBAUT	MMR	06 86 40 07 85
Jean-Paul RUCHET	JPR	06 81 15 33 16
Bernard TULINSKI	BTU	06 60 98 81 19
Liliane VALETTE	LVA	06 61 02 10 24