



Programme mars et avril 2019



DATE	ANIMATEUR	HEURE DEPART	DIST VOIT	CO-VOIT	COMMUNE et INTITULE	FORCE	DISTANCE	DENIVELE
------	-----------	--------------	-----------	---------	---------------------	-------	----------	----------

MARS

Ven 01/03	MPB	13h30	30 km	2,00 €	LA LONDE - Bords de mer (RD)	1	8 km	0m
Dim 03/03	MBE	8h30	100 km	5,00 €	ROCBARON - trou du Bœuf - thermes	2	16 km	470m
Mer 06/03	HOH	8h00	200 km	10,00 €	PUYLOUBIER (13) - Sainte Victoire	2	13 km	600m
Ven 08/03	LFO	13h30	20 km	1,00 €	BORMES du Landon au Baral	2	9 km	220m
Dim 10/03	JPR	8h30	90 km	5,00 €	LE REVEST - Château de Tourris	2	14 km	350m
Mer 13/03	MBE	8h30	60 km	3,00 €	HYERES - Les Borrels	2	15 km	640m
Ven 15/03	EVO	13h30	20 km	1,00 €	BORMES de Bargean à Pommier	2	8 km	300m
Dim 17/03 CORSO DU LAVANDOU								
Mer 20/03	MBR	8h30	20 km	1,00 €	LA LONDE - les Escroues	2+	18 km	780m
Ven 22/03	LFO	13h30	50 km	3,00 €	BORMES - les Vanneaux depuis Babaou	2	9 km	260m
Dim 24/03	DBU	8h30	40 km	2,00 €	CAVALAIRE vers Gigaro	1+	13 km	150m
Mer 27/03	JPR	8h30	60 km	3,00 €	COGOLIN - Oppidum de Montjean	2+	16 km	570m
Ven 29/03	LFO	13h30	20 km	1,00 €	LA LONDE - Pichaud - Mouret	1+	9 km	190m
Dim 31/03	MFI	8h30	160 km	8,00 €	LA CIOTAT - cap Canaille	2+	15 km	650m

AVRIL

Mer 03/04	HOH	8h30	120 km	6,00 €	SIGNES - la Taoule	2+	18 km	790m
Ven 05/04	GPA	13h30	20 km	1,00 €	BORMES - col de Gratteloup	2	7 km	350m
Dim 07/04	MFI	8h30	160 km	8,00 €	COTIGNAC - chemin des Maquisards	2	16 km	520m
Mer 10/04	GPA	13h30	30 km	2,00 €	BORMES - le Pont des Caunes	2	8 km	250m
Ven 12/04	MPB	13h30	10 km	/	BORMES - autour de l'Angueroun (RD)	1	8 km	100m
Dim 14/04	MBE	8h30	90 km	5,00 €	TOULON - Mont Faron	1+	14 km	560m
Mer 17/04	HOH	8h30	120 km	6,00 €	LA CELLE - Rando/resto/visite Abbaye (prix 15€ sur inscription)	2	8 km	500m
Ven 19/04	GPA	13h30	30 km	2,00 €	LE RAYOL CANADEL - le Dattier	2	9 km	250m
Mer 24/04	MPB	8h30	80 km	4,00 €	LA VALETTE - sentier de l'eau	2	16 km	450m
Ven 26/04	EVO	13h30	10 km	/	BORMES - les Jeannets - Montplaisir	1+	8 km	200m
Dim 28/04	HOH	8h30	170 km	9,00 €	LA CADIERE D'AZUR	2	15 km	500m

MARCHE NORDIQUE

Sam 02/03	BMI	8h30	35 km	2,00 €	LE RAYOL CANADEL	2	10 km	340m
Sam 09/03	BMI	8h30	25 km	1,00 €	LA LONDE - Gaoutabry	1+	9 km	200m
Sam 16/03	LVA	7h30	100 km	5,00 €	UFOLEP 4 - NEOULES (3 parcours: 6, 10 et 15,6km)	inscription Liliane		
Sam 23/03	BMI	8h30	24 km	1,00 €	LA LONDE - Argentière	1	10 km	/
Sam 30/03	LVA	8h30	10 km	/	BORMES - Janets - Bouissède	2+	11 km	363m
Sam 06/04	BMI	8h30	40 km	2,00 €	HYERES - Les 2ème Borrels	2	10 km	300m
Sam 13/04	LVA	8h30	20 km	1,00 €	LA LONDE - château Saint Honoré	2	8 km	200m
Sam 20/04	BMI	8h30	28 km	1,00 €	LA LONDE - Valcros	1+	10 km	140m
Sam 27/04	LVA	7h30	110 km	6,00 €	UFOLEP 5 - GONFARON	inscription Liliane		

Pour contacter les animatrices et animateurs

Marie-Paule BAZIN	MPB	07 55 60 29 17
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
Etienne VOISIN	EVO	06 77 85 41 23