



## PROGRAMME NOVEMBRE - DECEMBRE 2019



DATE	ANIMATEUR	HEURE DEPART	DIST VOIT	CO-VOIT	COMMUNE ET INTITULE	FORCE	DISTANCE	DENIVELE
<b>NOVEMBRE 2019</b>								
Dim 03/11	EVO	8h30	90km	5,00 €	TOULON le Faron historique	2	16km	450m
Mer 06/11	LFO	13h30	20km	1,00 €	BORMES du Landon au Gaugui <i>demi journée</i>	1+	9km	180m
Ven 08/11	MPB	13h30	30km	2,00 €	LA LONDE jadis - mine, industrie etc <i>demi journée</i>	1	8km	0
Dim 10/11	EVO	8h30	110km	6,00 €	SIX FOURS Cap Cissé	2	12km	540m
Mer 13/11	GPA	8h30	20km	1,00 €	BORMES Landon-Barral-Pommier	2	13km	660m
Ven 15/11	MBR	13h30	40km	2,00 €	BORMES le vallon du Jas de Peu <i>demi journée</i>	2+	10km	420m
Dim 17/11	HOH	8h30	120km	6,00 €	SAINT CYR port d'Alon	2+	18km	600m
Mer 20/11	EVO	13h30	30km	2,00 €	LA LONDE Gauttobry-Favanquet <i>demi journée</i>	1+	10km	260m
Ven 22/11	LFO	13h30	10km	/	BORMES autour du Rouay de Bastier <i>demi journée</i>	2	9km	240m
Dim 24/11	HOH	8h30	140km	7,00 €	TOURVES village, château et Sainte Probace	2	15km	400m
Mer 27/11	EVO	8h30	180km	9,00 €	CARCES - moulin, château, Domaine de Sainte Croix	1	10km	150m
Ven 29/11	GPA	13h30	10km	/	BORMES le Trapan <i>demi journée</i>	1+	7km	200m
Sam 30/11	MFI	17h00			<b>RANDO DE NUIT + SOIREE TELETHON</b>			

<b>DECEMBRE 2019</b>								
Mer 04/12	MFI	13h30	20km	1,00 €	BORMES Coste Drèche <i>demi journée</i>	1+	7km	300m
Ven 06/12	GPA	13h30	40km	2,00 €	LE RAYOL, de la chapelle au Canadel <i>demi journée</i>	1	6km	145m
Dim 08/12	HOH	8h30	90km	5,00 €	BELGENTIER les Rampins	2	15km	550m
Mer 11/12	MFI	8h00	400km	/	LUCERAM circuit des crèches - sortie en bus - Restaurant le midi - 40,00€/pers.- <i>sur réservation</i>	1+	3km	300m
Ven 13/12	MBR	13h30	10km	/	BORMES le tour du Trapan <i>demi journée</i>	1+	9km	200m
Dim 15/12					<b>REPAS DES AINE(E)S LE LAVANDOU</b>			
Mer 18/12					<b>REPAS DES AINE(E)S BORMES</b>			
Ven 20/12	MPB	13h30	10km	/	BORMES crèches et chapelle <i>demi journée</i>	1+	7km	230m

<b>MARCHE NORDIQUE</b>								
Sam 02/11	EVO	8h30	30km	2,00 €	LA LONDE centre	1	9km	50m
Sam 09/11	BMI	8h30	30km	2,00 €	LA LONDE Gauttobry	1+	9km	200m
Sam 16/11	BMI	8h30	40km	2,00 €	HYERES lex Borrels	2	10km	300m
Sam 23/11	BMI/EVO				<b>CHALLENGE UFOLEP LA VALETTE</b>			
Sam 30/11	BMI	8h30	20km	1,00 €	BORMES Angueroun	1+	9km	130m
Sam 07/12	BBR	8h30	40km	2,00 €	BORMES Coste Drèche	1+	11km	140m
Sam 14/12	LVA	8h30	10km	/	BORMES la Favière - Cardenon	1+	11km	150m
Sam 21/12	EVO	8h30	30km	2,00 €	LA LONDE les Salins	1	8km	10m
Sam 28/12	LVA	8h30	20km	1,00 €	BORMES le pont des Caunes	2	8km	175m

### Pour contacter les animatrices et les animateurs

Marie-Paule BAZIN	MPB	07 55 60 29 17
Boris BRIDOULOT	BBR	07 86 73 36 97
Michel BRULE	MBR	06 74 99 14 86
Dominique BUISSON	DBU	06 10 83 54 26
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
Liliane VALETTE	LVA	06 61 02 10 24
Etienne VOISIN	EVO	06 77 85 41 23