

Feuille1

SORTIES MARS 2026			
Date	Nom		Heure
mar. 3 mars 26	Tinazzi - Gémenos - Col de l'Ange - Caunet - Le Camp - Tour du Ricard café au Camp - La Bégude - Caunet - Font Blanche - La Bédoule Aubagne – Tinazzi.	65 km, D+ xxx, Openrunner : xxxxxx	08:30
mar. 3 mars 26	(Parcours bis) idem + café au Camp - La Bégude - Caunet - Le Col de l'Ange Gémenos – Tinazzi 54 Km	54 km, D+ xxx, Openrunner : xxxxxx	08:30
jeu. 5 mars 26	Tinazzi- la Bédoule – Cassis - La Ciotat – Ceyreste – Caunet - Tinazzi : 60 Km	60 km, D+ xxx, Openrunner : xxxxxx	08:30
jeu. 5 mars 26	(Parcours bis) Belle Fille-Pas d'Oullier- Bédoule -Font Blanche-Col de l'Ange-Gémenos-Tinazzi.	54 km, D+ xxx, Openrunner : xxxxxx	08:30
sam. 7 mars 26	Tinazzi – Aubagne – Le Lavoir – St Jean de Garguier – St Estève – Roquevaire – Auriol – Moulin de Redon – St Zacharie – Moulin de Redon Auriol – Pont de Joux – Roquevaire – Aubagne – Tinazzi. 55 Km Tinazzi - Auriol – La Reiraille –Roquevaire..... (Parcours bis) St Zacharie direct	55 km, D+ xxx, Openrunner : xxxxxx	08:30
mar. 10 mars 26	Tinazzi – Aubagne - St Zacharie – le petit Galibier – Trets – le Chenil – Tinazzi. 70 km – (Parcours bis) Petit Galibier et retour. Café Saint-Zacharie 55 km	70 km, D+ xxx, Openrunner : xxxxxx	08:30
jeu. 12 mars 26	Tinazzi-Aubagne-Lascours-La Bouilladisse-Le Chenil-Valdonne-Gréasque- Fuveau -Belcodène-La Pomme- Le Chenil-Roquevaire – Tinazzi. 55 Kms (Parcours bis) sans Lascours, direct Roquevaire	55km, D+ xxx, Openrunner : xxxxxx	08:30
sam. 14 mars 26	DEPART DE L'ESTAQUE : rdv parking du parc Mistral sortie de l'Estaque-Rove-Carry-Sausset-direction la Couronne-D49-D5 – Saint-Julien les Martigues – café à Sausset -retour par Carry-Rove-L'Estaque. 78 km	78 km, D+ xxx, Openrunner : xxxxxx	08:30
mar. 17 mars 26	Tinazzi-Aubagne-Roquevaire-La Bouilladisse-Les Boyers- Moulin de Redon-St Zac-Auriol-Roquevaire-Tinazzi	60 km, D+ xxx, Openrunner : xxxxxx	08:30
jeu. 19 mars 26	Tinazzi Aubagne Roquevaire Auriol Moulin de Redon - Petit Galibier jusqu'au sommet et retour - caf St Zacharie - Aubagne - Tinazzi. 60 Km	60 km, D+ xxx, Openrunner : xxxxxx	08:30
sam. 21 mars 26	Tinazzi - Le Charrel - La Bedoule - Font Blanche Caunet - Ceyreste - La Ciotat - Belle Fille - Le Pas d'Oullier caf la Bdoule Aubagne - Tinazzi. 65 Km	65 km, D+ xxx, Openrunner : xxxxxx	08:30
mar. 24 mars 26	Tinazzi – Aubagne – Roquevaire – Auriol – St Zacharie - La Sambuc - Nans les Pins – et retour 65 Km (Parcours bis) : St Zacharie et retour 50 Km	65 km, D+ xxx, Openrunner : xxxxxx	08:30
jeu. 26 mars 26	Tinazzi – Aubagne - Le Charrel - La Bedoule – Cassis - Belle Fille – café à la Ciotat – Ceyreste – Caunet – Col de l'Ange - Gémenos – Tinazzi. 73 Km (Parcours bis) - Belle Fille - Le Pas d'Oullier – café à la Bédoule - Font Blanche - Le Col de l'Ange – Gémenos – Tinazzi. 60 Km	73 km, D+ xxx, Openrunner : xxxxxx	08:30
sam. 28 mars 26	Tinazzi-Aubagne-La Destrousse-Peypin-Le Terme de Peypin-Cadolive-La Diote-Gréasque- Fuveau -Belcodène-Le Pigeonnier-Roquevaire-Tinazzi. 65 Kms (Parcours bis) Gréasque-Valdonne-Le Chenil-La Bouilladisse-Roquevaire-Tinazzi.60 Kms	65 km, D+ xxx, Openrunner : xxxxxx	08:30
mar. 31 mars 26	Tinazzi Gemenos La Begude Caunet Le Camp caf Signes retour par Cuges – Gemenos Tinazzi . 70 Km	70 km, D+ xxx, Openrunner : xxxxxx	08:30
mar. 31 mars 26	(Parcours bis) Le Camp - La Bgude Caunet-Fond Blanche caf la Bédoule Aubagne - Tinazzi. 55 Km	55 km, D+ xxx, Openrunner : xxxxxx	08:30