		Septembre 2023	
Dim 03		**Challenge PACA N°7 à la Mouliére (06) Organisateur VSAO** Prise d'horaire sur: http://cab84.free.fr/ligue/index.html Inscription obligatoire avant le 28 aout 2023 minuit	
Jeud 07		**Réunion Club Ouvert à tous** RDV à 18H30 au restaurant "Le p'tit en K" à La Valette pour la réunion (Préparation du forum des Associations de la ville de Toulon) et à 20H pour le repas (17€ plat+ dessert+café)	**CRICRI** **0607664739**
Sam 09		***Participation du club au Forum des association Palais Neptune (Centre Mayol)***	
Dim 9		**Vélo route de remise en forme.** **2 à 3h de roulage avec peu de denivelé. RDV chez moi à 8h15**	**Oliv 06 81 72 10 57**
Sam 16		**Entraînement Trail Groupe "espoirs" environ 12 Km 500m de D+**	Pascale 0620081306
Dim 17		**VTT à Néoules organisé par le village.** **https://neoules.fr/event/viratt-de-neoules/**	**Oliv 06 81 72 10 57**
Dim 17		**Challenge PACA N°9 Sprint en 2 manches** **à Apt (84) Organisateur CDCO84** Inscription obligatoire avant le 11 septembre2023 minuit	
Sam 23		**VTT à Chateauvallon** **Sortie proposé par Stef. 2h environ sur sentiers avec descentes rigolotes.** **RDV parking de chateauvallon à 9h. Prévenir de votre participation**	**Oliv 06 81 72 10 57**
Sam 23		**Entraînement Trail groupe 'Espoirs'** Tourris-Le Revest Environ 12 Kms et 450 D+	Béatrice 06 82 22 23 54
Dim 24		**Participation de TSN à la rando "la Mauresque"** Départ à partir de 8H du stade Maurel route de Lorgues https://www.veloclubvidaubannais.fr/	
Dim 24		**Rando la Siagne,NIveau moyen, 16km et 700m de D +** Hameau des Veyans, montée à Saint Césaire, descente sur la Siagne au pont des moulins, pont des Tuvés, chapelle Saint Boniface et retour au hameau.Possibilité de baignade et de visite d'une bambouseraie à l'arrivée.Possibilité de baignade	Andrée 0611728873
Sam 30		**VTT au Coudon** **20km 700m de denivelé environ avec des passages rigolos.** **Matos: VTT en bon état+casque+gants +kit de réparation**	**Oliv 06 81 72 10 57**

		Octobre 2023	
Dim 1er		**Rando du Littoral, ST-Cyr/Bandol** Départ: Gare de Bandol, le train pour St-Cyr, centre de St-Cyr, la Madrague, pointe Grenier, pointe du Défens,calanque du port d'Alon, pointe des Engraviers, Bandol, la gare. Parcours facile /moyen de 19 km, D+ 310m, **(7.50 € par V + 2.40 € de train par pers)**	**Michel** **06 98 69 83 02**
Dim 1er		**Challenge PACA N°10 à Jouques (13) Organisateur CDCO13** Fléchage D561/D11 - Accueil 9h - départ de 10h à 12h	
Jeudi 5		**Assemblée Générale du Club** 18H30 Lieu Collège Bosco La Valette	Didier 0673895507
Sam 07		**Challenge O'83 à la Crau (83) Organisateur Poles** 3 circuits vert, bleu, jaune ouvert à tous - accueil 9h30 à 12h30	
Vend 6 Sam 7 Dim 8		**Week-end Club à Prapic (fond de la Vallée d'Orciere 05)** Gîte d'Etape en gestion libre 2 nuits (en dortoirs, Lits superposés) 20 places Prix : 45€ + la petite participation au repas du samedi soir (sûrement Raclette….) Covoiturage : en passant par Rians St Paul 80€/ voit ; Par Aix 110€/ voit. **Rando** :1er jour 1000d+ et 17km, (option 1400d+), 2ème jour 12km et 700d+ (détail à venir). J1 Groupe 1000d+ avec Andrée, départ 8h/ J1 Groupe 1400d+ avec Christine départ 7h. **Groupe VTT** J1 40km 1400D+; J2 40Km 1200D+ "les 1000Virages" avec Guy Vous pouvez bloquer vos dates, envoyer votre règlement auprès de TSN et me prévenir.	**Christine** **0611487400**
Sam 14		Entraînement Trail groupe 'Espoirs' Forêt de Janas Environ 13 Kms et 500 D+	Pascale 0620081306
Sam 14		**VTT au Faron** **25km 900m de dénivelé "rigolo".**	**Oliv** **06 81 72 10 57**
Dim 15		La Ciotat Cap Canaille 17km D+ 900 Niveau moyen Plus La Ciotat- Figuerolles- chapelle notre dame de la garde- Sémaphore- cap Canaille- Arche de Terrevaine- Dent du chat- parc botanique du Mugel.	Béatrice 0682222354
Dim 15		**Challenge PACA N°11 à Forcalquier (04) Organisateur Balise 04** Fléchage D16/D116 - Accueil 9h - départ de 10h à 12h	
Sam 21		***Sortie trail "débutants"*** Coudon entre 5 et 7Km 400m de D+	Bénédicte 0630484152
Sam 21		**Entraînement Trail groupe 'Espoirs'** Retour au Faron Environ 13 Kms et 500 D+	Béatrice 0682222354

Sam 21		**VTT à Toucas** **25km 900m de dénivelé SDP (Sans difficultés particulières).**	oliv 06 81 72 10 57
Dim 22		Rando Bormes les mimosas 20Km et 500m de D+ Départ barrage du Trapan, pointe du Diable RDV 8h30 covoit de St musse. 8€/ voiture	Bénédicte 0630484152
Sam 28		**Vélo route 80km 1200m de dénivelé** **La valette, Toucas, Siou Blanc, le Beausset, Corps de Garde**	**Oliv 06 81 72 10 57**
Dim 29		Rando' 15 km D+ 850m, Au départ de Vignes Fère, Arche naturelle, les Bidoufles, Hippopotame des Moriéres, 6 Avens, Baumes des Lumes , lampe pour les grottes (sentier ombragé mais raide au départ)	Eric 06 33 56 11 35