

GILLONNAY-CYCLO-CLUB
« Semaine Seniors »

VACANCIEL CARRY le ROUET semaine du 8 au 15 Septembre 2018

6 Couples (DIGAUD – LAUGIER – PERREAU – PERROT – VACHON R – VACHON H)

SAMEDI 8 : Départ Gillonnay 8H – Arrêt café Lus la Croix Haute 10H - Déjeuner Vignon /Verdon 12h30 - Arrivée Carry 16H

DIMANCHE 9 : Petite promenade sur les hauteurs de Carry avec une vue panoramique sur la mer (Mise en jambes)

3 Cyclos (pour se mettre en jambe) direction Sausset-les Pins, Carro, et retour par l'intérieur (30 km/h !!)

LUNDI 10 : Sortie du groupe (sauf 1) vers la descente de la Calanque des Eaux Salées (Sentier pour marcheurs averti)

1 cyclo (électrique) Promenade jusqu'au port de Sausset les Pins (15km/H !!!!!)

MARDI 11 : Sortie en voiture jusqu'à Martigues -8 du groupe ont fait les magasins en Ville

-4 Cyclos Istres, Miramas, une portion de l'étang de Berre et retour

Sur Martigues, retrouver nos marcheurs (55km !!!!!)

MERCREDI 12 : Départ pour Marseille en Train : Gare st Charles, La cannebière, Notre Dame de la gare en petit train,

Retour à St Charles par les vieux quartiers ou le quartier du Panier

JEUDI 13 : Sortie en voiture (9 participants) pour aller voir « Camping Paradis » (feuilleton sur la Une) et petite Promenade pédestre le long de la plage.

3 cyclos sur les calanques en direction de Marseille ou sur un circuit vers Ensues, Le Rove, L'Estaque, La Nerthe, Gignac, Châteauneuf les Martigues.

L'après-midi partie de pétanque à l'ombre et au bord de l'eau

VENDREDI 14 : Traditionnel marché provençal à CARRY le matin et l'après-midi la revanche à la pétanque !!!!!

SAMEDI 15 : Hélas !!! Le retour après le déjeuner

Super séjour sous les pins en bord de mer, très bon hébergement (sauf beaucoup de marches d'escaliers) et malgré ça, nous avons, je pense, tous grossi !!!!! A l'ANNEE PROCHAINE !!!!!!!!!!!!!!!