

Vélo Club Sébastienais



ENTRAINEMENTS HIVERNAUX 2020

CATEGORIES JUNIORS SENIORS



PORT DU CASQUE OBLIGATOIRE POUR TOUS !

Départ du siège du club (Centre commercial de la Fontaine)
RDV 10min avant l'heure de départ afin de partir à l'heure

Départ aux heures indiquées

Samedi 7 décembre

Distance : 65 kms

Départ : 14 H

Conducteur :	Yuriy KRIVTSOV	Mécano :	Stéphane CORBIN
TELETHON, RDV du Départ à la piste de l'Ouche Quinet 13h30 pour inscription une participation sera demandée pour l'AFM Téléthon			

Samedi 14 décembre

Distance : 72 kms

Départ : 14 H

Conducteur :	YURIY KRIVTSOV	Mécano :	Olivier COHEN
St Sébastien – Basse Goulaine - La herdrie - Pont de l'Ouen - La Chapelle Heulin - Vallet - direction le Landreau à droite la Renouère juste avant le Landreau - La Remaudière - Landemont - Barbechat - Direction La Varenne - La Divatte - après Pont de Mauves 2ème à gauche - St Julien de Concelles - Les Vallées - Basse-Goulaine - St Sébastien			

Samedi 21 décembre

Distance : 77 kms

Départ : 14 H

Conducteur :	Yuriy KRIVTSOV	Mécano :	Stéphane CORBIN
St Sébastien – Basse Goulaine - Les Vallées - Thouaré - Carquefou - Sucé/Erdre - Treillières - Grandchamps des Fontaines - Casson (direction Nort/Erdre puis à droite D69) - Sucé/Erdre - Carquefou - Thouaré - La Divatte - St Sébastien			

Samedi 28 décembre

Distance : 89 kms

Départ : 14 H

Conducteur :	Yuriy KRIVTSOV	Mécano :	Stéphane GASCHET
St Sébastien – Vertou - Les Pégers - Le Bignon - Montbert - Pont James - St Colomban - La Limouzinière - Corcoué sur Logne - St Philbert de Bouaine - Vieillevigne - Montbert - Le Butay - Château Thébaud - St Fiacre - Vertou - St Sébastien			

Samedi 4 janvier

Distance : 90 kms

Départ : 13 H 30

Conducteur :	Yuriy KRIVTSOV	Mécano :	Stéphane CORBIN
St Sébastien – Vertou (Le Chêne) - Les Sorinières - Pont St Martin - La Chevrolière - St Philbert de gd Lieu - Ste Lumine de Coutais - Ste Pazanne - St Mars de Coutais - Port St Père - D64 (direction Brains) - Bouaye - St Aignan de Grandlieu - Pont St Martin - Direction Les Sorinières par Pac de la Filée - Vertou (Le Chêne)- St Sébastien			

Samedi 11 janvier

Distance : 93 kms

Départ : 13 H 30

Conducteur :	Yuriy KRIVTSOV	Mécano :	Olivier COHEN
St Sébastien – Basse Goulaine - La Herdrie - Pont de l'Ouen - La Chapelle Heulin - Vallet -Tillières - La Regrippière - La Chaussaire - La Boissière du Doré - St Christophe la Couperie - St Laurent des Autels - St Sauveur de Landemont - Barbechat (D105) - La Chapelle Basse Mer - Le Guineau - St Julien de Concelles - Basse Goulaine - St Sébastien			

Samedi 18 janvier

Distance : 95kms

Départ : 13 H 30

Conducteur :	Yuriy KRIVTSOV	Mécano :	Stéphane CORBIN
St Sébastien – Vertou - La Haie Fouassiere - St Fiacre - Château Thébaud - Pont Caffino - Maisdon sur Sèvre - St Lumine de Clisson - St Hilaire de Clisson - Remouillé - Direction La Planche D56 puis D7- Vieillevigine - D12St André Treize Voies D84 - Les Bernardieres - Chancelé - Vieillevigine D12 - La Planche - Montbert - Le Bignon - Les Pégers - Vertou - St Sébastien			

Samedi 25 janvier

Distance : 101kms

Départ : 13 H 30

Conducteur :	Yuriy KRIVTSOV	Mécano :	Olivier COHEN
St Sébastien – Saint Fiacre – Château Thébaud – Maisdon sur sèvre – Sainte Lumine de Clisson – Direction Clisson – puis direction D59 -> Gorges – Monnières – La Haie Fouassières – La Chapelle Heulin – bas Briacé – Le Landreau – La Remaudière – Landemont – Saint Sauveur de Landemont – Champtoceaux – La Varenne – La divatte – Pont de Thouaré - Les Vallées – Basse Goulaine – St Sebastien			

STAGE DE LIRÉ
SAMEDI 1er ET DIMANCHE 2 FÉVRIER

Samedi 8 février

Distance : 108kms

Départ : 13 H 30

Conducteur :	Yuriy KRIVTSOV	Mécano :	Stéphane CORBIN
St Sébastien – Basse-Goulaine - Les Vallées - Pont de Thouaré - La Divatte - La Varenne - Champtoceaux - Drain - Liré - Bouzillé - La Chapelle St Florent - St Pierre Montlimart - Montrevault - Le Puiset Doré - La Chaussaire - La Regrippière - Vallet - Bonne Fontaine - La Chapelle Heulin - Le Pont de L'Ouen - Haute Goulaine - La Herdrie - Basse Goulaine - St Sébastien			

Samedi 15 février

Distance : 115 kms

Départ : 13H30

Conducteur :	Yuriy KRIVTSOV	Mécano :	
St Sébastien – Basse-Goulaine - Les Vallées- Thouaré - Mauves - Le Cellier - Oudon - Couffé - Mésanger - Teillé - Trans sur Erdre - Les Touches - Ligné - Couffé - Oudon - La Varenne - La Divatte - 2ème à gauche après pont de Mauves - St Julien de Concelles - Les Vallées- Basse-Goulaine - St Sébastien			

STAGE DE LIRE, Château de la Turmelière

en pension complète

Du samedi 1er au dimanche 2 février

CHAQUE COUREUR DEVRA SE MUNIR DE :

- 1 boyau ou chambre à air de rechange
- 1 pompe
- 2 bidons et de quoi s'alimenter
- Un peu de monnaie
- portable accepté, mais pour appeler, si nécessité absolue
- **Une fiche précisant : adresse, n ° téléphone à contacter, groupe sanguin**

Ces consignes sont valables pour tout entraînement de club ou individuel.