

Vélo Club Sébastienais

ENTRAINEMENT 2019

CATEGORIES CADETS et FEMININES

PORT DU CASQUE OBLIGATOIRE POUR TOUS !

Départ du siège du club (Centre commercial de la Fontaine)

Samedi 22 décembre

Distance : 33 kms

Départ : 14H30

ST SEBASTIEN - LA HERDRIE - PONT DE L' OUEN - ST JULIEN - LES VALLEES - BASSE GOULAIN - ST SEBASTIEN

Samedi 29 décembre

Distance : 45KMS

Départ : 14H30

ST SEBASTIEN- BASSE GOULAIN -PONT THOUARE- PONT DE MAUVES- CHAPELLE BASSE MER -LE LOROUX -PONT DE L'OUEN -HAUTE GOULAIN -ST SEBASTIEN

Samedi 5 janvier

Distance : 50 kms

Départ : 14H

ST SEBASTIEN- BASSE GOULAIN- LES VALLEES-DIVATTE- PONT DE THOUARE-ST JULIEN- LE LOROUX-ROUTE DES MOULINS-LE LANDREAU-VALLET-CHAPELLE HEULIN-HAUTE GOULAIN- ST SEBASTIEN

Samedi 12 janvier

Distance : 55KMS

Départ : 14H

St Sébastien – Basse - Goulain - La Herdrie - Pont de l'Ouen (à droite) - Bas Briacé - Le Landreau (Direction Vallet à gauche) La Renouere - La Remaudiere - La Chapelle Basse-Mer - St Julien de Concelles - Les Vallées - Basses Goulain - St Sébastien

Samedi 19 janvier

Distance : 63 KM

Départ : 14H

ST SEBASTIEN- BASSE GOULAIN- LES VALLEES - THOUARE - MAUVES - LE CELLIER - LA SAVARIAIS - LA BARRE PEINTE - FERRY - OUDON - LA VARENNE - LA DIVATTE - 2ème A DROITE APRES PONT MAUVES - ST JULIEN - LES VALLEES - BASSE GOULAIN - ST SEBASTIEN

Samedi 26 janvier

Distance : 65kms

Départ : 14H

ST SEBASTIEN - VERTOU-PORTILLON-CHÂTEAU THEBAUD-ST FIACRE-LA HAIE FOUASSIERE
DIRECTION LA CHAPELLE HEULIN-DIRECTION LE LOROUX -PRENDRE DIRECTION PONT DE L'OUEN -
HAUTE GOULAIN - ST SEBASTIEN

Samedi 2 février

Distance : 69kms

Départ : 14H

St Sébastien – Vertou - Les Pégers - Le Bignon - Montbert - Vieilleville - La Planche (L'Egrenière) (à droite) -
Remouillé (Direction St Lumine puis à gauche) - Maisdon sur Sèvre - St Fiacre - Vertou - St Sébastien

dimanche 9 février

Distance : 82kms

Départ : 14H

St Sébastien – Vertou - Les Pégers - Le Bignon - Montbert - Pont James - St Colomban - La Limouzinière - Corcoué sur
Logne - St Philbert de Bouaine - Vieilleville - Montbert - Le Butay - Château Thébaud - Portillon - Vertou - St Sébastien

STAGE DE LIRE 15-16 et 17 FEVRIER

CHAQUE COUREUR DEVRA SE MUNIR DE :

- 1 boyau ou chambre à air de rechange
- 1 pompe
- 2 bidons d'eau et de quoi s'alimenter
- Une peu de monnaie ou (portable accepté, mais uniquement pour appeler, si nécessité absolue)
- Une fiche précisant : adresse des parents, n ° téléphone, groupe sanguin

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