Vélo Club Sébastiennais

VÉLO CLUB
SÉBASTIENNAIS

ENTRAINEMENTS HIVERNAUX 2022

CATEGORIES JUNIORS SENIORS

PORT DU CASQUE OBLIGATOIRE POUR TOUS !

Départ Anneaux Ouche Quinet

RDV 10min avant l'heure de départ afin de partir à l'heure

Départ aux heures indiquées

Samedi 11 décembre Distance : 69 kms Départ : 13 H 30

Conducteur :		Mécano :	
St Seb - piste cyclable le long du périph - Les Vallées - St Julien de Concelles - Le guineau - La Chapelle basse mer - La Varenne - A Droite L'Ecurie D553 - Landemont - La Remaudière - Le Landreau - Bas Briacé - Pont de l'Ouen - La Herdrie - Basse Goulaine - St Seb			

Samedi 18 décembre Distance : 88 kms Départ : 13 H 30

ATTENTION DEPART A CYCLE DE LOIRE DE THOUARE SUR LOIRE

Conducteur :		Mécano :	
Cycle de Loire Thouaré - Mauves - Le Cellier - St Mars du Désert - Ligné - Les touches - Nort Sur Erdre - Casson - D26 Malabry - Les chenaie- La Favrière - Sucé sur Erdre - direction St Mars - Thouaré			

Dimanche 26 décembre Distance : 88 kms Départ : 9 H

Conducteur :		Mécano :	
St Sébastien - Vertou Le Portillon - Les Pégers - Le Bignon - Montbert - St Colomban - La Limouzinière - Corcoué / Logne - St Philbert de Bouaine - Vieillevigne - Direction La Planche - Aigrefeuille / Maine - Ste Lumine de Clisson - Maisdon / Sèvre - Château Thébaud - St Fiacre - Vertou - St Sébastien			

Dimanche 2 janvier Distance : 96kms Départ : 9 H

Conducteur :		Mécano :	
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 8 janvier Distance : 94 kms Départ : 13 H 30

Conducteur :		Mécano :	
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- Vieillevigne - D12St André Treize Voies D84 - Les Bernardieres - Chancelé - Vieillevigne D12 - La Planche - Montbert - Le Bignon - Les Pégers - Vertou - St Sébastien			

Samedi 15 janvier Distance : 103kms Départ : 13 H 30

ATTENTION DEPART A CYCLE DE LOIRE DE CARQUEFOU

Conducteur :		Mécano :	
Cycle de Loire Carquefou -Sucé sur Erdre - Treillières - La Paquelais - Vigneux de Bretagne - St Etienne de Montluc - Cordemais - Bouée - Malville - Fay de Bretagne - D42 Notre Dame des Landes - Héric - D37 Casson - Sucé Sur Erdre - Carquefou - Cycle de Loire			

Samedi 22 janvier Distance : 102 kms Départ : 13 H 30

Conducteur :		Mécano :	
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 Mauves 2ème à gauche - St Julien de Concelles- Les Vallées – Basse Goulaine – St Sebastien			

Samedi 29 janvier Distance : 111 kms Départ : 13 H 30

Conducteur :		Mécano :	
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			

STAGE 5 ET 6 FEVRIER

Samedi 12 février Distance : 117 kms Départ : 13H30

ATTENTION DEPART A CYCLE DE LOIRE DE CARQUEFOU

Conducteur :		Mécano :	

Cycle de Loire Carquefou - Sucé sur Erdre - Treillières - La Paquelais - Vigneux De Bretagne - Le Temple de Bretagne - Cordemais - Bouée - Le Sablé - La Gouairie - La Mainguais - Le point du jour - La cochinais - Malville - direction Fay de Bretagne - direction Notre Dame des Landes par D81 - Le Temple de Bretagne - St Etienne de Montluc - Vigenux de Bretagne - La Paquelais - Treillières - Sucé sur Erdre - Carquefou - Cycle de Loire

CHAQUE COUREUR DEVRA SE MUNIR DE :

- Masque lors des arrêts
- 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.