Vélo Club Sébastiennais

ENTRAINEMENT 2024

CATEGORIES U15

PORT DU CASQUE OBLIGATOIRE POUR TOUS !

Départ à l'aneau de l'Ouche Quinet aux heures indiquées

Samedi 3 février Distance : 36 KM Départ : 14H30

ST SEBASTIEN - VERTOU - LE CHENE - LA FILÉE - PONT ST MARTIN -D11 - VIAIS - DIRECTION LES SORINIERES - LE CHENE - VERTOU - ST SEBASTIEN
https://connect.garmin.com/modern/course/245737662

Samedi 10 février Distance : 46kms Départ : 14H30

ST SEBASTIEN - BASSE GOULAINE - LES VALEES - THOUARE SUR LOIRE - L'EBAUPIN -LA BIDAUDIERE - MAUVES SUR LOIRE - PONT DE MAUVES - LA DIVATTE - BOIRE COURANT - LES VALLEES - BASSE GOULAINE - ST SEBASTIEN
https://connect.garmin.com/modern/course/245739973

Samedi 17 février Distance : 40kms Départ : 14H30

St Sébastien – Basse - Goulaine - La Herdrie - Pont de l'Ouen - Le Loroux Bottereau - St Julien de Concelles - direction les vallées - Basse Goulaine - St Sébastien
https://connect.garmin.com/modern/course/244189406

dimanche 24 février Distance : 42kms Départ : 14H30

St Sébastien – Vertou - Les Pégers - Le Bignon - Montbert - Château Thébaud - La Bourchinière - Vertou - La Vertonne - St Sébastien
https://connect.garmin.com/modern/course/245742764

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.