Vélo Club Sébastiennais

ENTRAINEMENT 2024

CATEGORIES U15

PORT DU CASQUE OBLIGATOIRE POUR TOUS !

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

Samedi 6 janvier Distance : 33 kms Départ : 14H30

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

Samedi 13 janvier Distance : 38KMS Départ : 14H30

ST SEBASTIEN- BASSE GOULAINE -PONT THOUARE- PONT DE MAUVES- LA DIVATTE - LE LONG DU PERIPHERIQUE - ST SEB

https://connect.garmin.com/modern/course/244184107

Samedi 20 janvier Distance : 40 kms 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

Samedi 27 janvier Distance : 40KMS Départ : 14H30

ST SEBASTIEN- BASSE GOULAINE -PONT THOUARE- MAUVES - PONT DE MAUVES- LA DIVATTE - LE LONG DU PERIPHERIQUE - ST SEB

https://connect.garmin.com/modern/course/244192190

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.