

Vélo Club Sébastienais

ENTRAINEMENT 2024

CATEGORIES U17

PORT DU CASQUE OBLIGATOIRE POUR TOUS !

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

Samedi 3 février

Distance :

70 KM

Départ :

14H30

ST SEBASTIEN - VERTOU - LE CHENE - LA FILÉE - PONT ST MARTIN - BOUAYE - ST MARTS DE COUTAIS - PORT ST PÈRE - BOUAYE - ST AIGNAN DE GRANDLIEU - PONT ST MARTIN - LA FILEE - LE CHENE - VERTOU - ST SEB

<https://connect.garmin.com/modern/course/16890478>

Samedi 10 février

Distance :

69kms

Départ :

14H30

ST SEBASTIEN - BASSE GOULAIN - LES VALEES - THOUARE SUR LOIRE - L'EBAUPIN - LE GRAND PATIS - ST MARS DU DESERT - MAUVES SUR LOIRE - PONT DE MAUVES - LA CHAPELLE BASSE MER - LE GUINEAU - ST JULIEN - LES VALLEES - BASSE GOULAIN - ST SEBASTIEN

<https://connect.garmin.com/modern/course/11897142>

Samedi 17 février

Distance :

79kms

Départ :

14H30

St Seb - Basse-Goulaine - La Herdrie - Pont de L'Ouen - Le Loroux Botterau - Barbechat - Champtoceau - Oudon - Le Ferry - La Haute Branchère - La Savariais - Le Cellier - Mauves / Loire - Divatte / Loire - Le Guineau - St Julien de Concelles - Les Vallées - Basse Goulaine - St Seb

<https://connect.garmin.com/modern/course/239845744>

dimanche 24 février

Distance :

82kms

Départ :

14H30

St Sébastien – Vertou - Les Pégers - Le Bignon - Montbert - Pont James - St Colomban - La Limouzinière - Corcoué sur Logne - St Philbert de Bouaine - Vieilleville - La Planche - Aigrefeuille sur Maine - Maisdon sur Sèvre - Château Thébaud - La Bourchinière - Vertou - La Vertonne - St Sébastien

<https://connect.garmin.com/modern/course/245741354>

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.