

# Vélo Club Sébastienais

## ENTRAINEMENT 2024

### CATEGORIES U17

#### 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 GOULAINNE - ST SEBASTIEN

**Samedi 13 janvier**

Distance : 48KMS

Départ : 14H30

ST SEBASTIEN- BASSE GOULAINNE -PONT THOUARE- MAUVES- PONT DE MAUVES- CHAPELLE BASSE MER - LE GUINEAU - ST JULEIN DE CONCELLES - BASSE GOULAINNE - ST SEB

<https://connect.garmin.com/modern/course/244183036>

**Samedi 20 janvier**

Distance : 55 kms

Départ : 14H30

St Sébastien – Basse - Goulaine - La Herdrie - Pont de l'Ouen - Le Loroux Bottereau - Le Landreau - Bas Briacé - Le Loroux Botterau - St Julien de Concelles - direction les vallées - Basse Goulaine - St Sébastien

<https://connect.garmin.com/modern/course/14272037>

**Samedi 27 janvier**

Distance : 69KMS

Départ : 14H30

ST SEBASTIEN- BASSE GOULAINNE- LES VALLEES - THOUARE - MAUVES - LE CELLIER - LA SAVARIAIS - LA BARRE PEINTE - FERRY - OUDON - CHAMPTOCEAUX - LA VARENNE - LA CHAPELLE BASSE MER - LE GUINEAU - ST JULEIN - LES VALLEES - BASSE GOULAINNE - ST SEB

<https://connect.garmin.com/modern/course/244191224>

#### 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.

