

Vélo Club Sébastienais

ENTRAINEMENT 2017

CATEGORIES CADETS FEMININES

PORT DU CASQUE OBLIGATOIRE POUR TOUS !

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

Responsable Cadets :

dimanche 8 janvier 2017

Distance : 35 kms

Départ : 9 H 30

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

Sortie en endurance : 42 X 18ou équivalent, 25 kms/h)

dimanche 15 janvier 2017

Distance : 45KMS

Départ : 9 H 30

ST SEBASTIEN- BASSE GOULAINES -PONT THOUARE- PONT DE MAUVES- CHAPELLE BASSE MER -LE LOROUEX -PONT DE L'OUEN -HAUTE GOULAINES -ST SEBASTIEN

Sortie en endurance : 42 X 18ou équivalent, 25 kms/h)

dimanche 22 janvier 2017

Distance : 50 kms

Départ : 9 H 30

ST SEBASTIEN-LA HERDRIE -PONT DE L'OUEN-LE LOROUEX-CHAPELLE BASSE MER-PONT DE MAUVES- 2EM À gauche -ST JULIEN- BASSE GOULAINES- ST SEBASTIEN

Sortie en endurance : 42 X 18ou équivalent, 26 kms/h)

dimanche 29 janvier 2017

Distance : 50KMS

Départ : 9 H 30

ST SEBASTIEN- BASSE GOULAINES- LES VALLEES-DIVATTE- PONT DE THOUARE-ST JULIEN- LE LOROUEX-ROUTE DES MOULINS-LE LANDREAU-VALLET-CHAPELLE HEULIN-HAUTE GOULAINES- ST SEBASTIEN

Sortie en endurance : 42 X 18ou équivalent, 26 kms/h)

dimanche 5 février 2017

Distance : 60 KM

Départ : 9 H 00

ST SEBASTIEN- BASSE GOULAINES-PONT DE L'OUEN-LE LOROUEX - CHAPELLE BASSE MER - DIRECTION LA VARENNE-RETOUR DIVATTE PONT DE MAUVES 2EM A GAUCHE ST JULIEN- BASSE GOULAINES -ST SEBASTIEN

dimanche 12 février 2017

Distance : 60kms

Départ : 9 H 00

ST SEBASTIEN-VERTOU-LES SORINIERES-direction PONT ST MARTIN-VIAIS-LE BIGNON-MONTBERT-

dimanche 19 février 2017

Distance : 65kms

Départ : 9 H 00

ST SEBASTIENVERTOU-PORTILLON-CHÂTEAU THEBAUD-ST FIACRE-LA HAIE FOUASSIERE DIRECTION LA CHAPELLE HEULIN-DIRECTION LE LOROUP -PRENDRE DIRECTION PONT DE L'OUEN - HAUTE GOULAINÉ - ST SEBASTIEN

STAGE DE LIRE 24 25 26 FEVRIER 2017

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.