

Vélo Club Sébastienais

ENTRAINEMENT 2017

CATEGORIES MINIMES

PORT DU CASQUE OBLIGATOIRE POUR TOUS !

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

dimanche 8 janvier 2017 Minimales : 35 kms Départ : 9 H 30

St Sébastien - La Herdrie - Pont de l' Ouen - St Julien - Les Vallées - Basse Goulaine - St Sébastien

dimanche 15 janvier 2017 Minimales : 35 kms Départ : 9 H 30

St Sébastien - Basse Goulaine - Les Vallées - Pont de Thouaré - Divatte - Pont de Mauves >> Chapelle Basse Mer - Le Guineau - St Julien - Les Vallées - Basse Goulaine - St Sébastien

dimanche 22 janvier 2017 Minimales : 40 kms Départ : 9 H 30

St Sébastien - La Herdrie - Pont de l' Ouen - Le Loroux - St Julien - Les Vallées - Basse Goulaine - St Sébastien

dimanche 29 janvier 2017 Minimales : 40 kms Départ : 9 H 30

St Sébastien - Basse Goulaine - Les Vallées - La SAUR - Divatte - Pont de Thouaré - St Julien - Le Loroux - Le Landreau (route des Moulins) - à droite avant Le Landreau - Bas Briacé - Pont de L' Ouen - Champ Failli - St Martin - La Herdrie - Basse Goulaine - St Sébastien

dimanche 5 février 2017 Minimales : 43 kms Départ : 9 H 00

St Sébastien - Basse Goulaine - La Herdrie - Pont de L'Ouen - Le Loroux - Chapelle Basse Mer > Mauves - Divatte - 2^{ème} route après Pont de Mauves - St Julien - Les Vallées - Basse Goulaine - St Sébastien

dimanche 12 février 2017 Minimales : 40 kms Départ : 9 H 00

St Sébastien - Vertou - Le Chêne - Les Sorinières, *direction Pont St Martin* - Viais - Le Bignon - Les Pégers - Vertou - St Sébastien

dimanche 19 février 2017

Minimes : 45 kms

Départ : 9 H 00

St Sébastien - La Ville au Blanc - Vertou - Portillon à gauche - Château Thébaud - St Fiacre - La Haie Fouassière la Gare - La Croix Moriceau - Chapelle Heulin - Bas Briacé - Pont de L' Ouen - Champ Failli - St Martin - La Herdrie - Basse Goulaine - St Sébastien

STAGE LIRE VENDREDI 24 SAMEDI 25 DIMANCHE 26 FEVRIER

CHAQUE COUREUR DEVRA SE MUNIR DE :

- 1 boyau ou chambre à air de rechange
 - 1 pompe
 - 1 bidon 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.