



# Stage Telgruc sur Mer

9 et 10 Février 2019

# Participants

- **Mathieu Croguennec**
- Fabien kerebel
- Stéphane Colas
- Arnaud Croguennec (accompagnateur)
- Philippe Kerbaol
- Joel Saliou
- Eric Le Bris
- **Jean-Lou Le Bras**
- Dorian Doubremelle
- **Ewen LG**
- Denis LG
- **Mathis Le gentil**
- Sébastien Bouvier
- Bruno Le Ru
- Thomas Fatoux rejoint le groupe samedi soir
- ~~Christophe Dudoret~~



# Lieu d'hébergement



## Gîte de la mer à Telgruc sur mer.

Centre nautique de Telgruc  
plage de trez-bellec  
29560 Telgruc sur mer

**Contacts :** Delphine GOURITIN  
Centre Sport Mer&Nature de Trébéron  
Responsable Restauration & Hébergement

02 98 27 33 83 /  
06 61 44 18 11



# Véhicule / Matériel



- Fourgon 9 Places + remorques
- Matériel de PPG (si la météo n'est pas favorable)
- Chaque coureur doit apporter :
  - Duvet
  - Affaires de toilettes
  - 2 à 3 tenues de vélo adapter à la météo
  - Vélo en état (vérifier les patins de frein)
  - 7 à 8 Home Trainer

# Parcours Samedi Matin

Etape 1 Senior 2019

90.05 km	27.0 K/H	3.20.07
Distance	Vitesse moyenne	Objectif de temps

Cyclisme sur route  
Type de parcours

Altitude

1,134 m	1,155 m
Gain d'altitude	Perte d'altitude

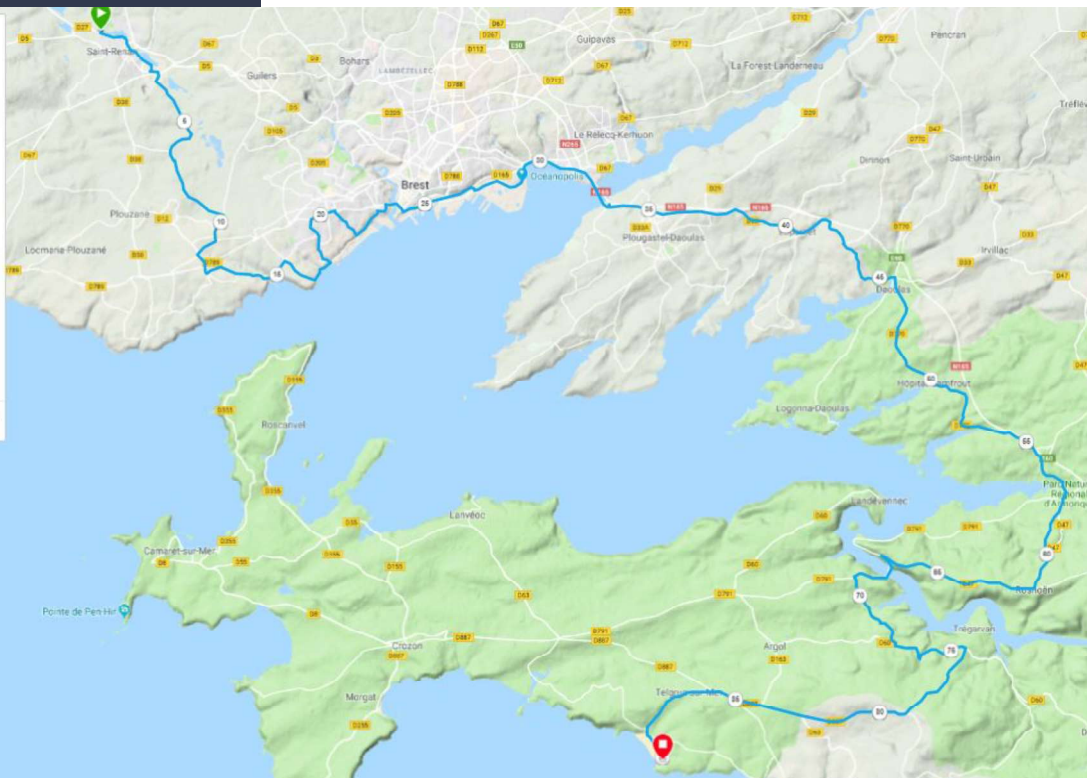


Developper

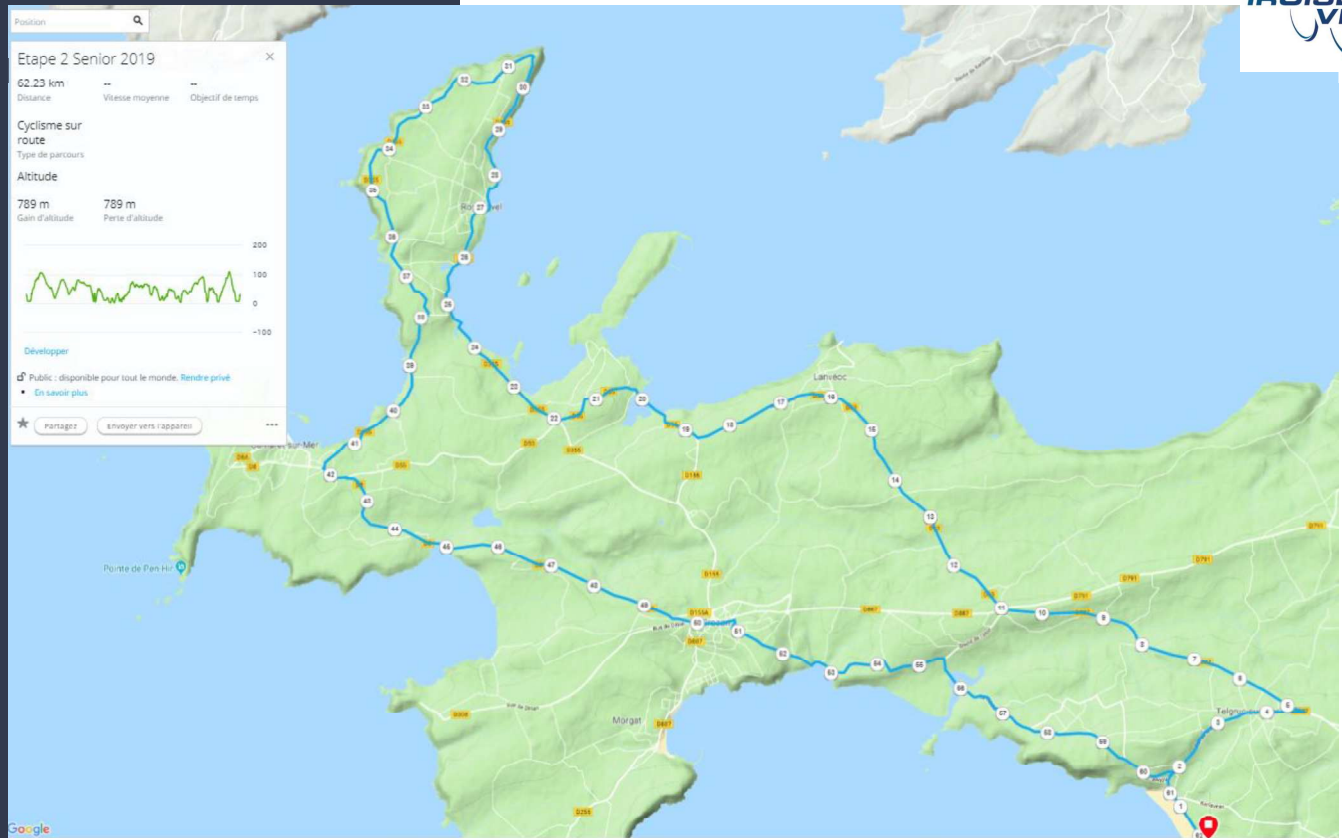
Privé : disponible pour vous uniquement. [Rendre public](#)

- En savoir plus

★  \*\*\*



# Parcours Samedi Après- Midi



# Parcours Dimanche

Position

**Etape 3 senior 2019** ✕

115.33 km 27.0 K/H 4:16:18  
Distance Vitesse moyenne Objectif de temps

Cyclisme sur route  
Type de parcours

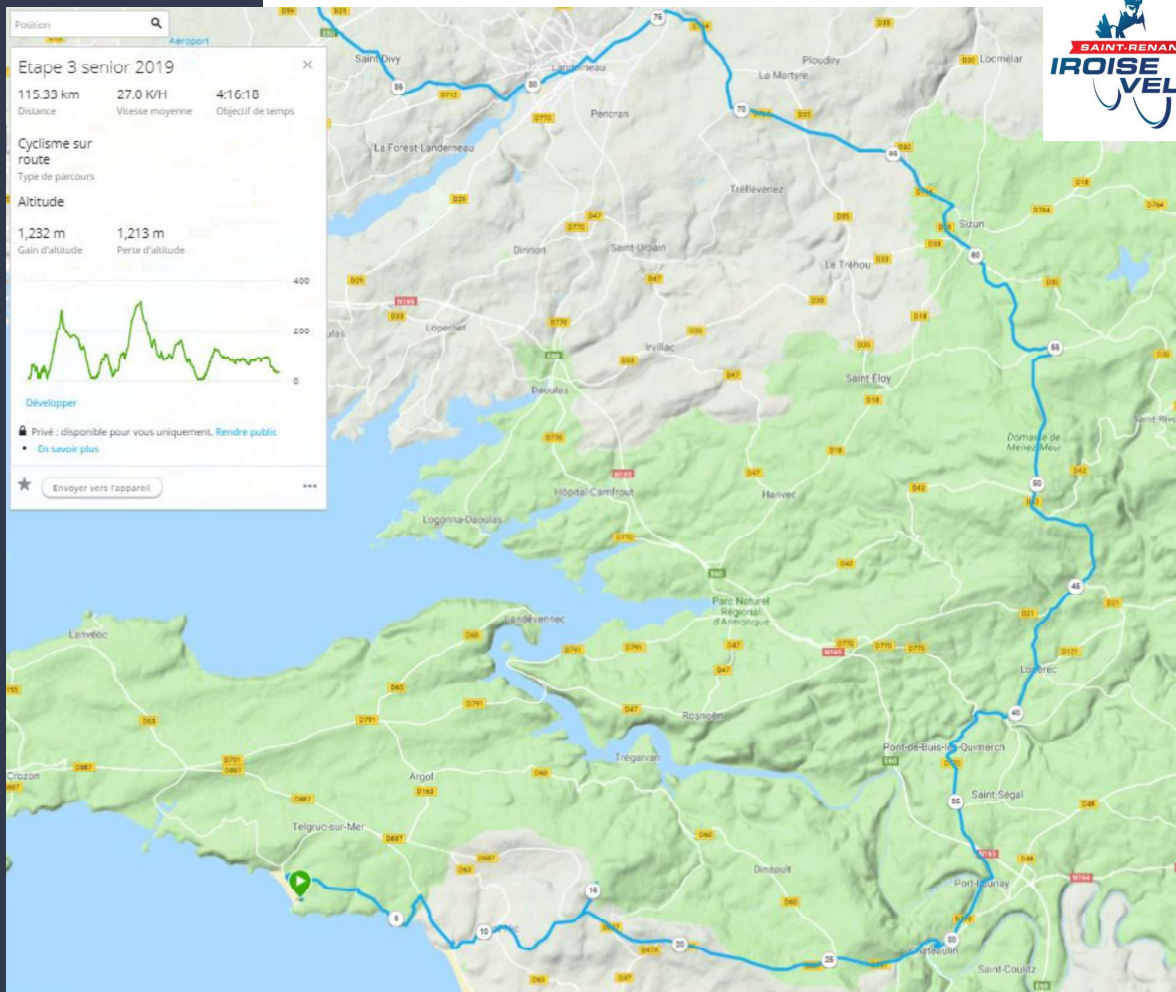
Altitude  
1,232 m 1,213 m  
Gain d'altitude Perte d'altitude



Developper

Privé : disponible pour vous uniquement. Rendre public  
• En savoir plus

★ Envoyer vers l'appareil \*\*\*



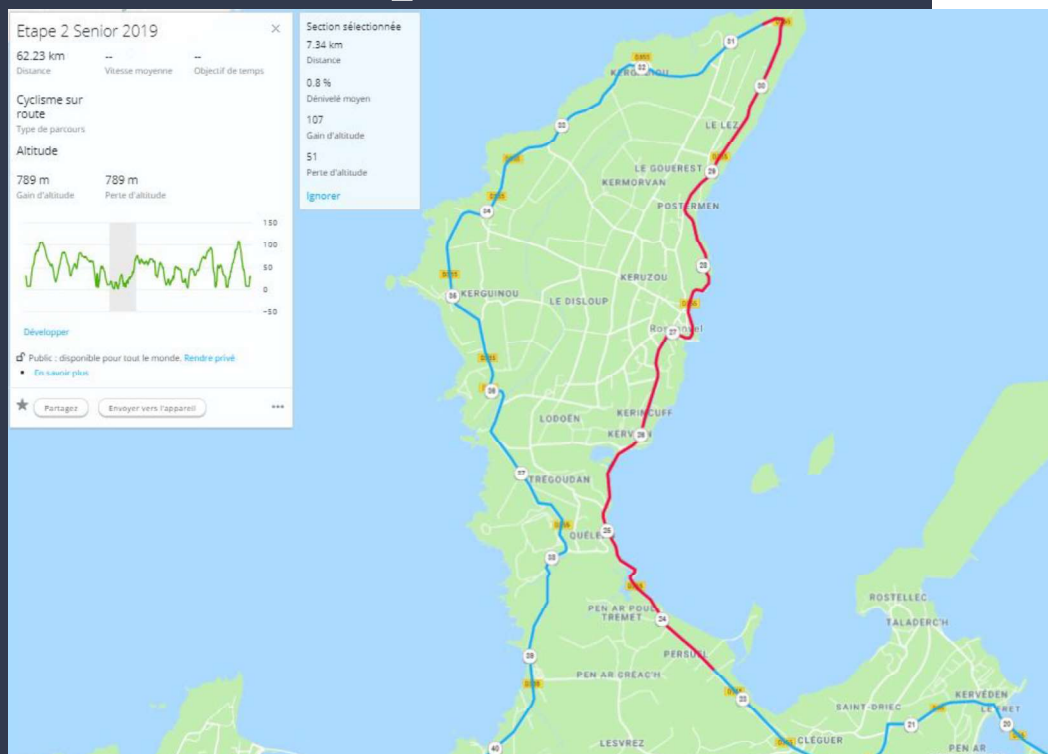
# Déroulement / Samedi matin



- Vendredi 8 : Préparation du matériel RDV  
18h30 (pas de PPG)
- Samedi 9 : rdv 8h15 au club en tenue
  - Départ des Seniors à 8h30
  - Départ des cadets depuis Super U  
PLOUGASTEL 9h45 environ (kms 36)
  - Arrivée sur site à 12h 12h30
  - Installation
  - Repas à 13h
  - Sortie Foncière



# Déroulement / Samedi Après-Midi



- Samedi 9 : fin du repas à 14h
  - Départ des Seniors en vélo à partir de 14h30-45
  - Départ des cadets en voiture Destination LE FRET ( Km 20)
  - Mise en place d'un Chrono individuel pour les cadets entre le kms 24 et le kms 30 du circuit des seniors.
  - 1er départ 15h15 puis attente des Seniors
  - Fin de parcours avec les Seniors suivant la fatigue de chacun.
  - Retour au gîte autour de 17h. (douche puis sieste)
  - Repas 19h30 puis planification de la saison autour des calendriers de chacun.



# Déroulement / Dimanche



- Dimanche 10 février :
  - Levé à 7h30
  - Petit déjeuner, rangement, photo
  - Départ 8h30 - 9h
  - Les cadets accompagneront les seniors jusqu'à Sizun (km 60)
  - Sortie "Montagne" et foncière
  - Arrivée au club à 14h environ