

Marco & Maxime

We are pleased to announce the USG-Bike Station Team will be competing in the #2016SuperSeries Elite Men's category.

"For the first year, USG-Bike Station Raci...

"For the first year, USG-Bike Station Racing is proud to introduce a men's team for the Super Series, complimenting their successful women's team. Racing as USG-Bike Station, the team boasts a mixture of international riders and younger guys on the up and up.

The USG-Bike Station boys are excited to compete in the Super Series, and look forward to mixing it up with and learning from some of the best riders in the business. With a European contingent including Aron Huysmans from Belgium, and Swiss young guns Maxime Holdener and Marco Bisiaux the team are ready for a series of hard and fast racing."

Team Manager, Sam Young

Et bien oui, Marco et Maxime sont actuellement en Australie et plus précisément à Adelaïde. Leurs bons résultats (que des podiums) va leur permettre de participer à des épreuves "Elites" sous les couleurs d'un team local. Bonne route à tous deux.

Max en compet'

Le 7 août, je suis à Zunzgen pour le GP Oberbaselbiuet.

Une boucle de 8 km à parcourir 13 fois. 2 km de plat et le reste est une succession de montées raides et descentes techniques. Il y a un GPM de 900 m au Km 4,5. Après 3 tours, le peloton se scinde en deux et je suis piégé dans le second groupe et nous nous retrouvons à 7 pour tenter de revenir mais ne rentrerons pas sur la tête de course. Nous rattrapons de nombreux lâchés et devons jouer la 13^{ème} place. Carl est dans mon groupe et attaque une première fois. Puis je contre et Carl en remet une et cueille unela 13^{ème} place en solo. J'ai sauté au dernier GPM et fini 17^{ème}.

Concernant ma saison dans sa globalité, un point fort s'en détache ; c'est bien sur ma victoire à Saint Genis. C'était mon objectif. Je me suis rendu compte à quel

point gagner une course requièrent des conditions idéales. Que ce soit physique, psychique où degré de réussite, tout doit être au rdv. Après St Genis, je n'ai pas enchainé, je me suis bien entrainé mais ça n'a pas réellement payé. Il m'a manqué un peu de chance parfois, des fois je pêchais par inexpérience et des fois mon corps m'opposait ses limites. Je veux parler de mes problèmes d'asthme qui sont maintenant sous contrôle.

Le bilan est positif. Je repars l'an prochain pour ce qui sera ma dernière saison de vélo et comme chaque année je vais la préparer comme je ne me suis encore jamais préparé. Je suis en Australie et quand je rentrerais je serais aussi prêt que je ne pourrais l'être pour faire le meilleur début de saison de ma vie.

D'ici là, des critériums à la pelle et un été qui peine à s'installer, ici à Adelaïde.

Je vous tiens au courant de ma situation dans le courant de votre automne.

Maxime

Virginie & Loïc

Toutes nos félicitations et vœux de bonheur à Virginie et Loïc.



L'envolée de Monica

Arrggghhh ! Qu'est-ce qui m'a pris ?? Pourquoi je me suis inscrite pour faire l'Envolée du Grand Colombier ?? Aucune idée... j'ai reçu la pub, et voilà. Maintenant c'est fait. 147 km et 3400m de dénivelé... je ne suis absolument pas prête. Mais, bon, j'ai payé. Il pleut toute la semaine... mais bon, j'ai payé. J'arrive au camping de Villars-les-Dombes le vendredi après-midi. Excellente surprise... il ne pleut pas là-bas ! C'est juste gris, ma tente ne va pas être inondée.

Samedi matin, je me rends au parking du Parc aux Oiseaux pour prendre mon dossard. Il doit avoir une bonne centaine de concurrents.... Et 3 autres concurrentes, une de 25 ans, une de 30 et une de 40 ans. Seule dans ma catégorie ! Hahahaha ! Mais surtout, je me rends compte, que malgré un titre de «randonnée», ceci est une **cyclo-sportive chronométrée**. Les viennoiseries et le café sont offerts, ... du coup... je n'en prends pas, je n'ai pas envie de graisse. Pas grave, j'irai à mon allure devant le camion balai.

Le départ est donné.... Les coureurs et coureuses partent avec un joli coup de pédale vers les montagnes dans le brouillard. Je me trouve tout derrière avec 2 "moyenâgeux" qui ont aussi cru à une randonnée. Les premières 60 bornes non-chronométrées passent agréablement avec mes compagnons de route. A la première montée, ils partent sans moi (à mon instance !). Je monte tranquillement et juste à la fin du premier col, La Rochette, j'attrape un jeune avec les cartouches grillées par la partie plate. Ensuite, je reprends un vieux... idem. Un petit ravito, une descente, et hopp ! C'est parti pour le Grand Colombier par le chemin facile derrière. Je monte à mon allure et reprend encore 2 gars. Le dernier kilomètre est très, très dur.... Il fait très froid.... J'ai des crampes dans les mollets et le pied gauche, mais j'arrive sans poser le pied et en prenant un pauvre qui marche.... très lentement... à côté de son destrier. Ouffffff ! On ne voit rien en haut.... Juste le brouillard. Il reste encore 2 abricots et 4 biscuits... je les laisse au marcheur....

De toute façon, c'est une descente de 15 km, pente moyenne environ 10%, qui nous attend. Il fait super

froid... mes mains deviennent des serres sur mes freins. Je dépasse un groupe de 3 gars qui s'affaire à changer une chambre à air... je décide qu'ils n'ont pas besoin de moi (quoique.... Ça discutait beaucoup... ;-))) J'arrive en bas et pendant les derniers 6 kilomètres avant Culoz je suis dépassée par la fille de 40 ans... qui a déjà bouclé la **deuxième demi-ascension du Colombier !!!** Chapeau bas....

A l'arrivée, j'annonce que je ne vais pas faire la deuxième ascension et redonne mon numéro. Je ne voulais pas rater le bus de retour à Villars-les-Dombes (110 km) ... et mes vieux genoux ont dit : ASSEZ !!! Avec l'âge, je suis devenue raisonnable ! En plus, incroyable, alors qu'à Genève il pleut, à Culoz il fait beau, 26°. Il y a de la musique, un repas, même du vin (la France nous dame le pion sur ce point-là...). Je profite du moment avant de prendre le bus de retour... course pas fini, mais je suis satisfaite avec 120 km et environ 2300m de dénivelé.

Le lendemain, je vais au Parc des Oiseaux.... (Ça vaut la peine, si vous faite une course dans le coin !)... Il fait assez beau pour manger sur une terrasse, alors qu'en Suisse tout le monde est mouillé.... Excellent weekend, beaucoup de plaisir, et vive la petite reine !

Monica

Les mercredis de Gégé & Loïc

Magnifique!!! Aujourd'hui encore 16 participants pour les 2 encadrants présents Loïc et moi. Et 3 féminines + 1 nouveau âgé de 11 ans. Des progrès constatés sur la sortie de la semaine dernière, soit par la prise de confiance, soit par du matériel adapté à la performance du jour. BRAVO!

Déplacement en groupe jusqu'au site de course du prochain défi Boscardin. Là 2 groupes sous la responsabilité de chaque encadrant pour pratiquer des exercices spécifiques et adapté aux niveaux.

Puis retour grouper pour "déposer" et accompagner chacun à son point de retour de domicile.

Toujours une belle organisation de Loïc pour les "multis" départs, qui permet un accompagnement à la "carte". Chapeau!

Un autre mercredi

Éditeur : CIF.

Date : octobre 2016

Pour cette sortie, petit travail de technique sur le préau de l'école d'Aire entre les obstacles préparés par Thomas qui prépare son TM.

Ensuite une balade de 1h15 sous le signe de la récupération, avec juste un travail spécifique sur une bosse où on a varié le pédalage, de, très souple, à souple, à en danseuse avec plus de braquet. A répéter sur la montée une dizaines de fois.

22 septembre, belle sortie ensoleillée ce mercredi avec 8 participants (dont 3 féminines) et 3 clubs représentés. Lancy, Lignon et Meyrin. Accompagnées par 3 encadrants, Loïc, Stéphane Muller et moi. Une chaîne cassée au sommet de Challex qui nous aaaaaa un peu retardé...Heuuuuu non beaucoup. Mais grâce à la TRES GRANDE patience et aux compétences technique de Loïc tout s'est arrangé et le groupe a pu reprendre la route sans abandonner personne.

Semaine suivante, reconnaissance du chrono de la PEV à Gy pour la dernière manche du trophée IAM.

Gérald & Loïc

Compétitions

Piste

Championnat Suisse de sprint par équipes.

Virginie, Cédric et Loïc ont pris une très belle 5^{ème} place lors de ces championnats disputés à Oerlikon.

Loïc, Cédric et Virginie au départ.



Ce même soir, lors de la Zurichsee Cup, Virginie termine 13^{ème} et Loïc participait à la Wullschleeger Derry Cup.

Aux 3 Jours d'Aigle, Loïc termine à la 7^{ème} place chez les élites, Henri fini 9^{ème} et Virginie 15^{ème}. Le lendemain lors des championnats Suisse de Madison, médaille d'argent pour Loïc associé à Gaël Suter.

VTT

A la mi-août, Maxime a perdu son titre de champion suisse de DH et termine à la seconde place.

Fin Août, victoire de Max lors de l'enduro Helveti'Cup de Verbier.

« Verbier ne déçoit jamais ! Trop content de ma 3^{ème} victoire pour la 3^{ème} manche de la coupe Suisse d'enduro » Max.

Grand Raid Hérémece – Grimetz et très belle victoire de Virginie en 4h 50' et 38'' pour les 68 km, battant son record de 2015 de juste 10'.

Benjamin a pris la 146^{ème} place chez les 21/30 ans et Elio, dans la catégorie des écoliers U9 est 8^{ème}.

PS : Simon, le fils de Sergio a parcouru les 125km du grand raid en 8h 31'.

Lors de la VeryBike, victoires de Stéphane Bisiaux et Carlos Coelho chez les bikers et celle de Benjamin associé à Quentin Heymoz. Belle seconde place d'Elio chez les U9.

Route



Carl et Maxime, Vélo-Club Lancy-Team Chris-Net

3^{ème} GP du VC Lancy. Nouveau parcours avec des passages techniques, deux "bosses" de 400mètres,

Éditeur : CIF.

Date : octobre 2016

une arrivée en léger faux plat descendant, des routes "paysannes" et une forte chaleur.

74 inscrits et 45 classés.

Cédric 19^{ème} en U19, Maxime 23^{ème} en Amateur.

Maxime nous raconte :

« La course sera lassante, les attaques peu nombreuses et aucun costaud ne souhaitant anticiper. La victoire se jouera au sprint. De mon côté, je cours avec mon équipier ; Carl. Avant la mi course, nous tentons de dynamiter celle-ci afin de créer un groupe de prétendants et piéger certains coureurs, mais personne ne nous soutient. Même que Carl va chûter. Je change mes plans et attend le sprint. L'avant dernière bosse se monte à bloc et des écarts se font. Je suis dans le premier groupe mais trop juste pour bouger une oreille. Dans le dernier tour, je suis pris de crampes et dois laisser filer le groupe. »

Le défi Bruno Boscardin avec ses nombreuses catégories et disciplines a vu bon nombre de Lancéens à l'un et l'autre de ces différents départs.

Cat. Mixte, Nathalie et Manu 1^{er}.

Cat. Entreprise, Stéphane Melancia / Carlos Coelho 1^{er}.

Cat. Père/fils, Sergio et Simon 4^{ème}.

Cat. Père/fille, Georges et Karin 4^{ème}.

Course en ligne, Henri 2^{ème} et Benjamin 28^{ème} en U17, Maxime 5^{ème} en Amateur.

Au contre la Montre du Vélo-Club Police, victoire de Vicki, 2^{ème} place de Carl, 4^{ème} de Loïc et 17^{ème} de Pascal. Belle participation du club à la Gentleman Bernard Vifian. 4^{ème} Carl, 9^{ème} Cédric et Stéphane Melancia, 34^{ème} de Grégoire (un revenant à la compét'), 43^{ème} Viicki

Carl a « fait ses points » et devient Elite. Il portera les couleurs du Team EXPLOIT en 2017. Nous lui souhaitons tous nos vœux de réussite.

Cyclocross

La saison des cross a débuté et lors de celui de Ménières, Stéphane M2 prend la 9^{ème} place alors que Steve M3 arrive en 6^{ème} position.

Records BRAVO GEGE !!!

Une année d'efforts et d'abnégation récompensée. Samedi à 22 h 33, le coup de pistolet qui délivrait Gérard Granger (61 ans) a résonné comme l'annonce d'un défi mené à chef de main de maître: au terme de 2242 tours sur les 166,66 km de la piste Tony-



Rominger, le Genevois s'est approprié – à la moyenne de 31,1 km/h – le record du monde des 12 h des 60-69 ans en couvrant 373,578 km. Soit plus de 11 km de mieux que l'ancienne marque (362,489 km), établie le 14 mai 2015 à Granges par le Soleurois René Schiegg! Au passage, deux autres records sont tombés dans son escarcelle: ceux des 100 miles (5 h 05' 31") et des 200 miles (10 h 24' 52"), également détenus par l'Alémannique.

Invité à la Queue d'Arve, Pascal Richard ne cachait pas son admiration: « Cet homme a un grand cœur et ce qu'il a fait est énorme. Ceux qui connaissent le vélo savent ce que signifie couvrir 373 km en 12 heures... ».

Philippe Roch TDG

Le mot des Cyclos

Il s'agissait de rallier Prades à Saint-Jean-de-Luz en franchissant une bonne partie des cols qui ont fait la légende du Tour. C'est un camp itinérant du catalogue de Sport Azur que d'aucuns parmi vous connaissent déjà depuis quelque temps. Cette année, il a failli être annulé, par manque d'inscrits, n'eût été l'initiative du VC Mont-Blanc-Sallanches de l'effectuer, en emmenant également des membres du club de Megève.

Éditeur : CIF.

Date : octobre 2016

En fin de compte, c'était parfait parce qu'un bus attendait tout ce petit monde à Sallanches, et on a évité de déplacer un paquet de voitures. Monica (merci!) s'est chargée de me voiturer au rendez-vous. Quant au camp : des belles montées, avec des profils que j'ai trouvés différents de ceux que je connais dans les Alpes, plutôt des enchaînements de paliers et de "murs", laissant l'impression que c'est plus dur, mais tout le monde s'en est finalement sorti, profitant des paysages magnifiques, d'une très bonne cuisine aux étapes. Tout cela sans parler de la découverte de personnalités attachantes parmi tout ce monde (31 participants, pour une semaine d'effort dans la bonne humeur). Monica était arrivée après plus d'un mois de pépins de santé et j'ai pu la voir renaître au fil des jours.



Pour faire rêver (en tout cas les personnes qui suivent le Tour de France), les cols que nous avons franchis étaient :

Jau, Gavarel, Moulis, Pailhères, Chioula, Marmare, Port de Lers, Agnès, la Core, Portet d'Aspet, Menté, Portillon, Peyresourde, Aspin, Tourmalet, Soulor, Aubisque, Marie-Blanque, Bagargui.

Avec une mention spéciale à : Pailhères, où on a tous fini avec des crampes (mauvaise gestion de la chaleur ??)

Tourmalet, un sacré morceau (surtout qu'il arrivait après trois autres grands cols dans la même étape)

Bagargui, inconnu jusque-là mais spécial, avec ses 4 km à 12% de moyenne.

Sergio & Monica

Sympa la sortie, avec Nathalie et Sacha.

La descente de Cou est fermée après ~ 1.6 km, mais la déviation est une très jolie descente.

Euh, pour l'orientation, j'ai un peu merdé... A la Coulaz, on a pris le mauvais côté, et on n'est pas arrivés à Boège par la bonne route. Je ne sais pas encore à quoi ressemble le col de Ludran, mais bon ce sera l'objectif d'une prochaine sortie.

Je n'ai pas eu le temps de charger la trace de Claude et je n'avais que quelques notes gribouillées ce matin.

On apprend mieux quand on se trompe, non ?

Sergio & Claude

Magie du GPS (alors qu'on a le même, en tout cas Claude et moi) ... sur ma trace, j'ai +1877m, alors que Claude a 1691 et Philippe 2512.

Claude : <https://www.strava.com/activities/666412603>

Philippe : <https://www.strava.com/activities/666312876>

Sergio : <https://www.strava.com/activities/666348361>

Sinon, pour la prochaine fois (ou la suivante, ou quand on y arrive), on a pensé avec Dom faire un truc un peu plus ambitieux : La Ramaz - l'Encrenaz - Joux Plane, avec une approche en voiture. Je pensais à Mieussy, au pied de la Ramaz, ou Taninges qui donne un petit échauffement avant la première montée et un retour plus court.

Si l'idée se précise, je peux déjà annoncer que j'ai une Multipla, où on peut être trois avec les vélos dedans. Et avec la voiture du club, c'est bingo.

Pour cette sortie nous étions 8 personnes dont 2 dames Nathalie et Armelle qui ont eu droit un cours de mécanique suite à 2 crevaisons de ces dames.



Éditeur : CIF.

Date : octobre 2016

Merci à Antonino pour avoir pris le rôle de Monsieur Galant de la sortie. Pour les mecs, il y avait 2x Dominique, Antonino, Fabricio, Cédric et moi même. Super sortie avec une petite photo souvenir pour notre ami Sergio.....

Nous avons fait env. 100 km en 4h00 avec 1150 m de D+, pour finir nous avons remplacé le col de Cou par celui de Saxel car plus facile pour Armelle.

Bienvenue

Nous ont rejoints ces dernières semaines et leur souhaitons une cordiale bienvenue ;
Ines Richarson (Cadette U15) et son papa Lionel, Gaspard Gonzenbach (cadet U15) ainsi que Stéphane Melancia (routier U23)

Les organisations à venir

Les **5, 12 et 19 novembre** prochains, les 54^{èmes} traditionnelles manches du cyclo-cross lancéen, tracées sur la butte de Plan les Ouates. Réservez ces dates pour aider à la préparation des circuits et assurer la sécurité.

Contact : Karel 079 508 99 93



Photo d'un lancéen vers 1930

Premier départ à 13:30 pour les écoliers/écolières.

A 14:00, s'élance la catégorie des VTT, 14:20 les cadets et féminines et dès 15:00 les crossmen, pour 50 minutes de courses.

Résultats finaux et distributions des prix, samedi 19 à l'école des Palettes dès 17:00 et apéritif oblige

Tableau des licences pour 2017 & prix des licences. Route – VTT XC/DH/4X – Piste – Cyclocross

Ecolier - ière U9	Ecolier - ière U11	Ecolier - ière U13	Ecolier - ière U15	Cadet(tte) U17
6-8 ans	9-10 ans	11-12 ans	13-14 ans	15-16 ans
2011-2009	2008-2007	2006-2005	2004-2003	2002-2001
	Pupilles	Benjamins	Minimes	
0.-	0.-	0.-	0.-	0.-

Junior & FB U19	Espoir U23	Amateur & FB A & FB	Elite & FE E & FE	Master M
17-18 ans	19-22 ans	23-30 ans	dès 19 ans	dès 30 ans
2000-1999	1998-1995	1994-1987	1998 & moins	1987 & moins
70.-	185.-	185.-	520.- / 325.-	185.-

On n'oublie pas

Ecole de cyclisme **VTT** avec Karel le mercredi, école en Savvy à 14 heures.

La piste pour les jeunes, avec Gérald le mercredi 14:00 au vélodrome de la Queue d'Arve :
<http://velodrome-geneve.ch/school>

Et si le temps le permet, les rendez-vous pour les sorties cyclo, chaque samedi: Tea-Room, 1 chemin des Clochetons, 1213 Petit Lancy, dès 08:45 avec choix de parcours.

→ 2017

12 au 19 février, stage de printemps à Lalonde
27 août, 4^{ème} Grand Prix du VC Lancy J/A/M
4, 11 et 18 novembre les cyclocross
Semaine sans écran, TuttiSport, sport d'été ...
... et bien d'autres organisations à venir

Jeudi 20 à 22heures ..LOIC PERIZZOLO MEDAILLE D'OR DE L'ELIMATOIRE AUX CHAMPIONNATS D'EUROPE 2016 ..BRAVO ET FELICITATIONS A LOÏC !!!!!