

## L'EDITO DE MONICA

Hi there cowboys!

Just sending you my greetings from the land of endless mountains, where I have been for two weeks. My big race from Durango in the South-East corner of Colorado, to Silverton, a mining town, went quite well, all things considered.... my 2 hospital visits in the main training time before the race didn't really help, but I managed not to pass out with the rarified air. Our race started at 2200m and climbed up to 3600m, in 55miles (90km), almost all uphill !!! My sister did the race on a tandem with her boyfriend... alors, la, chapeau!.... when you know that tandems are the most difficult UPHILL. I had a nice rented Eddy Merckx carbon bike. We took the early bird start at 7 am along with about 70 other riders afraid to not make the cut-off time and get taken off the course by bus.



The first 20 miles of the race were pretty flat and I took a couple of good wheels to get warmed up. When we started hitting the steep section, we also got into the WIND, which was blowing at 80-90 km an hours that day. Luckily, most of the time it was behind us.... except for the steepest section and at some spots we had it from the side... WOW!! I was riding at a 45 degree angle and hanging on to my bike to not get blown off the road and down the cliff!! They closed the road to cars, since there were about 6000 riders divided into Cyclo-touristes, amateurs, and pros. The winning man did the race in 2h10 min, while I crawled up at 4 hours, 10 minutes. The next day they also had kids races, a criterium

with 5 age categories and 2 women races, and VTT races, all on a closed circuit in town. (Christian, I will tell about their ideas!) Naturally, they had music, but not many food stands because in the center of town, there are many excellent restaurants and coffee shops.

To get back to Durango from Silverton, we took a steam-train... very picturesque... but, one of the cars derailed on the way down! We had to wait for an hour, but they were not able to get it back on track. So 3 cars were left behind (luckily, we were at the front of the train and got to go on). The others were picked up later my an emergency train. The views were spectacular, but when you saw that the rails had been installed 150 years ago into the edge of the cliff and after the incident, we were a bit tense for the end of the ride. All-in-all, it was a great experience, which we finished by a 3 day tour around Colorado and seeing Crested Butte (fantastic and beautiful little mountain town with a great ambiance) and Aspen (like St. Tropez -- take out a loan if you want to buy a cup of coffee) on the way back to Boulder and Lyons, where my sister lives (also a cute mountain town, but less high and less snow). My American adventure will be over in 2 days and I will back to Payerne-la-Ville and looking forward to a nice ride with my Swiss Cycling friends.... but not on Saturday --- I will be jet-lagged, and don't have a bike, sorry!

Bisous de l'antenne Payernoise en déplacement aux pays des amerloks,  
Miss M.

*Monica*

## L'ATELIER DE MECANIQUE

**Rien de plus agaçant que des grincements dans la transmission.**

Voilà ce que je propose :

**A) Nettoyage de la chaîne**

Souvent source de craquements, qu'on impute à tort au pédalier.

Une chaîne bien propre et très légèrement huilée ne peut faire que du bien. Bien crado, c'est 10% de l'énergie qui fout le camp.

S'assurer de son état de vie avec l'outil de mesure si dispo, sinon, en la positionnant sur le grand plateau et le grand pignon, tirer dessus en avant au niveau de l'horizontale du

## LE COIN DES CYCLOS

plateau par rapport à l'axe de pédalier. Elle doit à peine se décoller. Si trop de jeu, elle est morte.

Pour le nettoyage, le mieux, c'est de la faire tremper dans le gasoil. Pas super écolo mais ça permet de bien décrasser sans dégraisser -les dégraissants en bombe ou en sprays ont tendance à assécher la chaîne-.

Démontage avec l'outil pousse-rivet si dispo -et un rivet de rechange pour le remontage!-, sinon, enlever les galets du dérailleur arrière.

Après une bonne vingtaine de minutes de trempette, rinçage au jet ou à la douche -*ma compagne adore*-... Bien sécher, au sèche-cheveu si besoin, et remontage.

Graisser avec de l'huile très fine, plus la chaîne est grasse, plus elle accroche de crasse.

A noter que ce système de nettoyage fonctionne très bien pour les dérailleurs, cassettes et étriers de frein 'enlever les patins pour ces derniers'.

**B) Démontage, nettoyage et graissage du pédalier et des roulements dans un second temps si les craquements persistent.**

S'assurer de l'état des roulements en faisant tourner le pédalier dans le vide sans la chaîne.

Comme dans la roue de la fortune, ça doit faire quelques tours avant de s'arrêter. ...

Le cas échéant, les changer 'gaffe à desserrer dans le bon sens, les flèches indiquent le sens de serrage, c'est con mais j'en ai pourri des tous neufs à vouloir les faire sortir dans le mauvais sens'.

**C) Serrage des roulements.**

Si externes, avec clé dynamo si dispo 'gaffe au déport qui a tôt fait de faire déraper la clé et d'arrondir pour de bon l'empreinte', Marc peut confirmer !!!!

Un outil d'un seul tenant permet de serrer "droit", dans l'axe, plus sûr. Pas besoin de serrer comme une brute.

Si internes, l'outil ad hoc est fortement conseillé, mais j'en ai entendu y aller au maillet avec du doigté. 'déconseillé pour les nerveux'.

**D) Serrage des manivelles.**

Afin de ne pas serrer excessivement:

Ne pas lésiner sur la graisse - *si possible hydrofuge* -, qui fera office de tampon.

En rajouter autant que nécessaire -ce qui demande autant de démontages/remontages- jusqu'à arriver au couple voulu ET l'absence de jeu.

Si pas suffisant ou selon les boîtiers de pédalier, rajouter une ou deux entretoise(s), livrée(s) avec le pédalier normalement, sinon, celles de cassette font l'affaire.

Ca modifie la ligne de chaîne, un réglage du dérailleur avant peut être nécessaire.

Voilà, en espérant que cela puisse vous aider.

**Anthony**

### Le Groupetto de fin juin

C'est en organisatrice comblée que j'écris ces quelques lignes.... On s'en fout, mais pour le record: 90 km, 900m dénivelé, 25.978654987 km de moyen et environ 3h40 sur le vélo (on ne parle pas des heures passées sur une chaise en plastique)... Ce dont on s'en fout pas maintenant: une super ambiance, du rosé à flots, des grillades à point, des glaces délicieusement.... glacées! Un très, très grand merci à nos hôtes du jour: j'ai nommé..... Geneviiiive et le grand Georges. Il semblerait que le parcours a comblé le plus part des participants... même si certains l'ont fait dans le sens contraire. Merci à toutes et à tous pour leur bonne humeur!



Les heureux participants de ce jour: Claude M., Mamie Nini, Dominique M., Antonino, Philippe la Colombe, Doris, Victor, Georges B., ma petite personne... et.... dans le sens contraire pour le parcours: JMB et Michelle... par contre à table... droit au but!

A bientôt pour une autre aventure avec votre monitrice Payernoise.

**Monica**

### Gégé & la Jolidon Classic

Petit retour de ma participation à la Jolidon Classique de ce début juillet.

Météo très pluvieuse, dommage car le parcours est absolument magnifique, il emprunte les derniers 98 km que vont faire les coureurs du Tour dimanche prochain.

284 partants le matin au pied du premier col, pour plus de 135

abandons sur le grand parcours. Lisez le résumé et le profil de l'étape rrrrrrrr, par le lien ci-dessous.

<http://jolidon-classique.velopassion.ch/>

Bon pour ma part je termine à la 5<sup>ème</sup> place de ma caté sur 24 et rate le podium pour plus de 8 min donc pas de regrets. Trop fort pour moi.

**1900 m de D+ 3 bosses de 2ème catégorie et une de 1ère, 27.5 de moyenne.**

Bon, on s'est bien marré, c'était une sacrée aventure mais le groupe très sympa et l'organisation du haut de gamme avec peu de moyens.

Chapeau Jolidon !!!

*Gérald*

## Message de Karin:

Je suis de retour en Californie.

J'étais en Nouvelle Zélande pour le mariage de ma soeur et me suis arrêtée ici pour visitez des copains et j'ai trouvé un boulot. C'était tellement vite... Je vous aime beaucoup, mais la Californie m'a manqué ...

Je suis désolée, je n'ai pas fait une fête ou quelque chose pour dire au revoir. Mais, il faut que vous tous venez me visiter et faire du vélo ici. Il fait beau tout l'année .. :) Vous êtes tous invité chez moi :)

Alors, je vous souhaite un très bon été.. beaucoup du vélo, du vin, et des fêtes.

Un très gros bisou

*Karin*

Karin Hanzi  
1703 Santa Barbara St #11  
San Luis Obispo  
CA-93401  
001 (805) 550 5477

## FEDERATIONS

### MSG de l'UVG

Le comité d'organisation de la Classique Genevoise aura la charge d'organiser les Championnats Suisses sur route en 2013 à Satigny. Ce même comité nous invite à nous manifester dans le but d'utiliser au mieux ce Championnat suisse pour la promotion de notre sport, des clubs genevois et de ses membres. Actuellement, toutes les options sont possibles en terme d'animations ou de manifestations. S'il vous vient une idée ..... Elle est la bienvenue.

## SWISS CYCLING

Les chiffres sont clairs : en Suisse, il y a près de 46'000 membres d'un club cycliste. Parmi eux, seuls 6'000 le sont aussi auprès de Swiss Cycling. Dans ces 6'000 doubles-affiliés apparaissent les 2'500 licenciés; la base de notre sport, de notre Fédération, est pratiquement inexistante. Et pourtant, tous les passionnés de vélo vibrent devant la télévision lorsque Fabian Cancellara gagne une classique ou que Nino Schurter se bat pour le titre mondial. On est fier de nos athlètes à succès.

La double affiliation ne coûterait désormais plus que **45 CHF**, au lieu de **85 CHF**. Les membres individuels de Swiss Cycling continueraient à payer 95 CHF. Les clubs ont profiteront également, car l'affiliation à un club va gagner en attractivité. A travers une large base de membres, ce ne serait non pas seulement un plus financier, mais également plus de poids politique et au niveau des médias qui serait donné à la Fédération. Ces bénéfices seraient l'assurance d'un soutien financier pour les clubs qui soutiennent le travail de formation. Ils apporteraient aussi une baisse de la taxe de membre, de licence et de calendrier. Enfin, l'avenir des structures de l'équipe nationale serait garanti.

### Was bedeutet eine Doppelmitgliedschaft ?

Eine Doppelmitgliedschaft heisst, dass man sowohl Mitglied beim Verband Swiss Cycling als auch Mitglied eines bei Swiss Cycling registrierten Veloklubs ist.

### Qu'est-ce que signifie une double affiliation ?

La double affiliation comporte qu'on est membre de la fédération Swiss Cycling et également membre d'un club, qui est enregistré par Swiss Cycling.

## LA PAGE DES COUREURS

### LE TOUR DES JEUNES de Carl

La semaine du 21 au 28 juillet, j'ai participé à mon deuxième Tour des Jeunes.

Le Tour des Jeunes est un camp de vélo destiné à jeunes de moins de 24 ans licenciés ou pas. Il se déroule sur huit jours, sept étapes et un jour de repos. On effectue une centaine de kilomètres par jour, avec une grande pause pour le repas de midi, et quelques ravitaillements.

Cette année, nous étions environ 70 cyclistes. Nous avons parcouru 809 kilomètres à travers la Suisse et gravit pas moins de 12'577m, en passant par Genève, Vaumarcus, Les Mosses, Zweisimmen, Siviez, Abondance (France). Nous avons franchis 12 cols dont le Molendruz, l'Aiguillon, le Mittelberg, le Corbier, etc.

Sans oublier la terrible montée de Corbeyrier qui rejoint le col des Mosses, 14km à 10% en plein cagnard avec des pointes



jusqu'à 18% !!!

Le soir, pendant que les plus fatigués essaient de dormir, certains jouent aux cartes, d'autres boivent des verres, et d'autres encore cherchent à faire des bêtises. Bref, les nuits sont plutôt longues au TDJ.

Pour cette 47<sup>ème</sup> édition, la météo était heureusement au rendez-vous avec du soleil durant toute la semaine, ce qui a rendu les paysages encore plus beaux. Pour moi, ce Tour des Jeunes était encore mieux que le précédent, car étant malade l'année d'avant, j'ai moins profité des extras du TDJ. J'adore cette ambiance conviviale et sympathique entre cyclistes.

On retrouve des camarades que l'on côtoie toute l'année dans les courses et on fait la connaissance d'autres personnes.

Les membres du Staff sont très sympas avec leur caractère bien à eux. Ils nous permettent de rouler sur un parcours fléché et sécurisé. Chaque année ils nous trouvent un super parcours, même si des fois je ne comprend pas leur amour pour les cols ayant un très fort pourcentage. ....

Malgré les jambes qui font mal après chaque Tour des Jeunes, on a déjà une folle envie d'être au départ l'année suivante.

**Carl**

## Greg



Champion suisse de vitesse (U17), Champion suisse Omnium (U19), Champions Romand et Genevois à maintes reprises, sélectionné en équipe Suisse route et piste et vainqueurs à de nombreuses reprises, Greg quitte le sport de haut niveau, faute à un genou douloureux qui ne peut plus répondre à de fortes sollicitations.

Greg a toujours fait honneur au maillot du VC Lancy et nous partageons sa peine de devoir arrêter la compétition de haut niveau. Le Vélo-Club Lancy a eu un digne représentant du sport cycliste et nous l'en remercions.

## Loïc

La 5<sup>ème</sup> place de Loïc au Tour du Mt Poupet lui a permis d'engranger les points pour son accession à la première

catégorie (Elite) lui permettant de courir avec l'équipe DN1 de Vaulx en Velin (team Vulco). Toutes nos félicitations à Loïc.

## QQ Résultats

**Jacques:** 4<sup>ème</sup> à Moiry, 4<sup>ème</sup> à Mauvoisin, 10<sup>ème</sup> à Dixence et 2<sup>ème</sup> du Trophée des Barrages .

**Loïc:** 2<sup>ème</sup> à St Etienne/Bois, 3<sup>ème</sup> à Valdahon, 4<sup>ème</sup> à Champagnole, 5<sup>ème</sup> à Mt Poupet et Annemasse

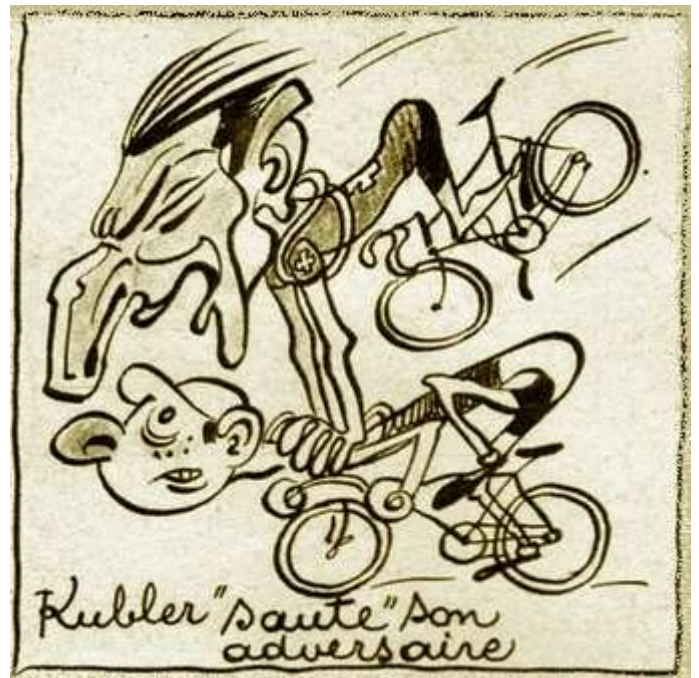
## QUIZZ

Quelles seules parties du vélo sont standardisées ?

Quel est l'auteur de cette citation ?

« Il est idiot de monter une côte à bicyclette quand il suffit de se retourner pour la descendre. »

Qui a expérimenté un changement de vitesses par dérailleur lors d'un Tour de France ?



.... Et il vient de fêter des 93 ans !!!!!