

Le Cyclisme au féminin

Une saison un peu courte mais belle: Vicki

En Février, j'ai vu le début de la crise sanitaire en Europe dans ma vie professionnelle et j'ai décidé de ne pas courir en mars. Avec cette pause, j'ai pu faire plus d'entraînements de base, des séances de renforcement et de la mobilité car c'était compliqué à grimper les grands cols suite une grosse chute d'il y a 3 ans. J'ai travaillé avec mon entraîneur et mon physio et ça va arriver. Heureusement, j'ai trouvé encore des bonnes sensations dans les jambes et ensuite, j'ai fait quelques 'tests chrono' sur strava Très encourageant.



J'ai fait 2 cyclos de préparation - Tour de l'Ain avec la Faucille et Menthières (3^{ème} femme), AlpinBike Lac Annecy avec le Semnoz et Revard (9^{ème} femme et 1^{ère} dans ma catégorie), la Grimpée des Glières (2^{ème} femme), et ensuite c'est parti pour l'Alpe d'Huez et la Marmotte Alpes, cette année en Septembre et non en Juillet.

Jeudi était la mise en bouche - grimpe de l'Alpe d'Huez par les 21 virages. Pour moi, un seul objectif ... essayer de battre mon record personnel sur Strava ! J'ai trouvé la météo un peu froide au départ et "dur dur" les premiers virages, mais les jambes allaient mieux après La Garde et là, j'ai pu accélérer. J'ai essayé de suivre la 2^{ème} femme. Elle était trop forte pour moi mais ça m'a bien aidé lorsqu'il y a d'autres femmes dans les courses « masculines ». Mission accompli - une belle 3^{ème} place et un record personnel de 1m 30s.

Et pour le plat principal, La Marmotte, Samedi 5 Septembre, encore de bonnes sensations et météo plus chaude. Je suis partie avec l'objectif de faire meilleur temps sur le parcours dans des conditions



idéales. L'an dernier j'ai explosé sur le Galibier mais cette année j'étais très forte sur le Glandon, Télégraphe et

Galibier, jusqu'au pied de l'Alpe d'Huez, avec plusieurs 'pb's. Là, j'ai eu mal au dos (après 7 heures sur mon vélo ça suffit,) et je suis montée plus tranquille pour ne perdre qu'une dizaine de minutes sur mon record, fait avant ma chute, mais presque une demi-heure plus vite qu'en 2019. Une belle journée en montagne, 5^{ème} dans ma catégorie et dans les premier(e)s 500 / 1900 au scratch. Beaucoup moins de participants que l'habitude mais nous étions contents que l'équipe Marmotte puisse maintenir la course avec autant de mesures de sécurité contre la crise de covid19.

Vicki

28 08 2020 Lisa sur La Maurienne-Galibier :

Plus qu'une heure avant la fin du retrait des dossards ... 08:30 ; départ groupé de la Maurienne Ladies (chrono 60Km) Cyclo pluvieuse,,,, cyclo heureuse !!! Maurienne Ladies, victoire de **Lisa Grandjean**. Elle s'impose en 2h54 :13 et devance Aurélie Avanturier de 7min03 et Maelle Deruaz.

Qu'ils et elles étaient courageux nos cyclistes aujourd'hui sur la Maurienne Galibier ! Ce n'était pas un temps à mettre un (e) cycliste dehors et pourtant vous étiez là, avec le sourire et l'envie de partager un bon moment ! Un grand bravo et un grand merci à nos randonneurs, nos chasseurs de chrono et nos compétitrices sur la Maurienne Ladies.

Chambéry cyclisme organisation

Championnat d'Europe Elites femmes : les réactions d'Elise

« Je suis déçue car j'avais de bonnes jambes. J'avais bien récupéré du chrono. Je suis tombée quand j'étais dans la roue de van Vleuten quand elle attaque. Je pense que j'aurais pu suivre le premier groupe, ou en tout cas, j'aurais essayé. Je ne sais pas trop ce qui s'est passé dans la chute. Je pense que c'est de ma faute. J'espère que Lizzie Deignan va bien. J'ai mis un tour pour revenir.



Éditeur : CIF .

Date : automne 2020

Une fois revenue dans le groupe, j'avais les jambes "pourries" donc autant essayer d'attaquer. Avec Marlen (Reusser), on tentait mais à chaque fois les Néerlandaises étaient trop nombreuses. C'est un sport d'équipe. Nous n'étions pas en nombre pour faire quelque chose. Je suis déçue que d'autres nations n'aient pas essayé d'attaquer comme nous. Nous sommes deux filles nouvelles dans le vélo. On peut déjà être contente d'être à ce niveau ».

DirectVélo

Médaille d'argent pour les rouleurs suisses

Stefan Bissegger, Robin Froidevaux, Claudio Imhof, Marlen Reusser, **Elise Chabbey** et Kathrin Stirnemann ont apporté ainsi un nouvel accessit à Swiss Cycling dans les épreuves bretonnes.



Médailles et masqués: Robin Froidevaux, Marlen Reusser, Kathrin Stirnemann, Claudio Imhof, Elise Chabbey und Stefan Bissegger (de g. à dr.) ont réalisé une magnifique performance d'ensemble. Image: frontatvision.com

Le sextette helvétique ne s'est incliné que de 25'' face à l'Allemagne après avoir encore été en tête après trois quarts de la distance. Le bronze revient à l'Italie. La distance totale était de 54,4 km. Les trois coureurs masculins effectuaient la première moitié laissant la suite aux trios féminins.

SwissCycling

GIRO DELL'EMILIA

The *Cogea Mettler Look* was represented by the cyclists Marie Blais, Nohemi Rüegg, Lara Krähemann who did a great job supporting Annabel Fisher. Two attacks were recorded throughout the tour, but the platoon was able to catch up in both occasions. Despite all the effort from the girls of the Cogea Mettler Look



to help Annabel Fisher, there was a fall just 500 meters before the finish line and many cyclists resulted affected, in this way the hopes of the girls of the Cogea Mettler Look were lost.

Finally **Annabel** was placed in position 21

Cogea-Mettler-Look

LES CYCLOWARRIORS

C'est qui le boss ? C'est **Pierre-Yves** !

C'est parce que l'écran est vertical et je n'écris pas sur du papier que vous ne voyez pas les larmes qui coulent sur la page. Bon, n'exagérons pas : je ne pleure pas, mais il y aurait presque de quoi. Notre warrior-chef nous a mitonné cinq jours à faire rêver bien des cyclistes, sans compter que même Talya y a trouvé son compte. Voici quelques touches pour évoquer ce camp.

Pierre-Yves a accueilli Georges, Pascal, Pascal (les deux), Eric, Karel, Yvan, Talya et votre serviteur dans la magnifique maison qu'il a aménagée à Barjac, pour cinq jours de vélo, de déconne, de bonne bouffe, modérément arrosée pour les amateurs. Une pensée pour Jean-Claude qui avait déjà dû renoncer à la Londe et qu'un souci médical a retenu à Genève.

Notre hôte, qui commence à connaître la région comme sa poche nous avait préparé cinq jours de rando sur des parcours où il y a toujours quelque chose à relever, comme la descente du col de la Serre et ses virages qui se referment et envoient les moins prudents de l'autre côté de la route, la longue descente sur Goudargues avec des virages faciles mais un revêtement pas rassurant, puis ce petit bijou de quartier au bord du canal, dans le vieux de Goudargues. Dans mon souvenir, deux secteurs ont été les plus marquants : d'abord le mont Bouquet depuis Brouzet, cinq kilomètres de montée sur une bonne route avec des pentes brutales (9,5 % de moyenne, 1/2 km à plus de 16), suivis d'une redescente panoramique somptueuse. Ensuite, il y a eu l'expédition "coup de vieux" jusqu'aux Vans, où un petit gars de la région a montré de belles qualités de grimpeur, avant qu'on ne sympathise et qu'il ne nous

Éditeur : CIF.

Date : automne 2020

dise son âge : 76 ans ! C'est lui qui cache son visage sur la photo de groupe.



Dans les anecdotes extra-sportives, il y a eu la soirée pizza, avec le four à bois de Pierre-Yves. Note pour la prochaine fois parce qu'on risque d'oublier : attendre d'avoir ôté la cendre avant d'allumer le feu sinon c'est la pizza Pompei. Ceci dit, pour une pizza "ratée", elle était excellente.

Sergio

La WYSAM 2020

Ils ont précisé que ce n'était pas une course mais c'est parti très fort et j'ai dû être à fond pratiquement tout le temps. La partie roulante (10 km) avant la première bosse a été couverte à plus de 36 km/h. Ceux qui, comme moi, comptaient sur l'approche pour s'échauffer ont salement regretté.



Là on a vite vu qui était qui : Rapidement, Jean-Lou et Nicola ont disparu, j'ai eu Pascal en vue pendant une dizaine de km, puis il dû en mettre un peu plus, et Rui est resté derrière. Par la suite, je ne sais pas trop. Je crois que Pascal n'était pas loin de reprendre le groupe de Jean-Lou avant le tunnel entre Noiraigues et Rochefort mais il a sauté. J'ai retrouvé Pascal et Rui au ravito de Bôle parce que Pascal avait attendu et Rui m'avait dépassé plus tôt parce que je m'étais perdu

(Pas regardé sur le Garmin, pas de fléchage et personne avec moi qui savait).

Là, on a pris un train qui nous a mené jusqu'à une petite dizaine de km d'Orbe, où notre partie du groupe a sauté. Il faut dire qu'il y avait un gros vent contraire et ça roulait avec des gros à-coups. Tant que j'étais à l'avant, c'était gérable, mais j'ai glissé un peu et j'ai du boucher des trous plusieurs fois jusqu'à ce que je n'y arrive plus. Pascal et Rui étaient derrière moi et n'étaient plus assez frais non plus.



Arrivés au parking, on s'attendait à trouver Jean-Lou, mais il est arrivé quelques minutes plus tard, en voiture, avec son bras râpé et son vélo en sale état. Gros carton dans un groupe qui roulait vite. Il s'en sort bien parce qu'il est tombé sur les autres. J'ai eu de ses nouvelles aujourd'hui : nuit pas terrible mais il va bien.

Quelques chiffres : 140 participants, dont Danilo Wyss et Pascal Richard. Les seuls "résultats" que j'ai, c'est la moyenne de Pascal (dans les 30) et la mienne (28.4).

Et à demain les Warrior, pour le brevet Jean Brun, où il y aura du VC Lancy en nombre.

Sergio

La Jean Brun du 6 sept

Un mot sur le Brevet Jean-Brun : il y avait Corinne, les Pascal Toso et Fortis, Pierre-Yves, Georges et des amis de Pierre-Yves, Pascal Flückiger, Marina, Gérald, pour citer ceux avec qui j'avais rendez-vous, plus plein de têtes connues. Sur la base du nombre de cases cochées au ravito, il devait y avoir entre 50 et 100 paires de jambes. Comme hier, un joli parcours, assez usant derrière le Salève pour ceux qui ont essayé de rouler vite dans cette route qui hésite tout le temps entre le faux plat et la montée, et très rapide une fois passé le col de la Croix-Biche. Journée fort sympathique.

Sergio

coin des CycloWarriors

Attention: il y a des directives à respecter dans le cadre de la gestion de l'épidémie COVID-19. Nous devons conserver la liste des participant-e-s à chacune de nos sorties.

Mai 2020

J'ai pensé marquer le coup avec une sortie conviviale et un peu ambitieuse, comprenant une belle grimpette qui ne nécessiterait pas d'aller trop loin. L'idée serait de rouler jusqu'à Chésereux puis de monter au café de la Barillette pour y prendre le repas (avec les précautions d'usage). Sur la base de mon parcours d'hier, on devrait arriver confortablement à l'heure en partant à 8h30 (environ 2h1/2 depuis chez moi, au Grand Lancy. Si on vise midi, on ajoute une heure. On est large).



Merci de m'avoir accompagné et bravo pour l'effort, parce que c'est une belle côte. Mention spéciale à Gilles qui a visiblement souffert mais a su garder le sourire.

On m'en a parlé, alors j'ai regardé la possibilité, pour ce prochain samedi, d'essayer une autre grimpette, un poil plus loin, avec arrêt casse-croûte aussi. Je veux parler de la Combe des Amburnex, avec un arrêt au Châlet du Pré-aux-Vaux. Cela représente une petite dizaine de km en plus pour le même dénivelé. Ci-dessous, je mets le lien vers un parcours possible (aller seulement, retour à discuter, direct, Marchairuz, Vallée de Joux puis Molendruz, à voir..)

Juin 2020

Magnifique journée. Départ avec **Vicki**, puis café chez **Georges** et **Madeleine** à Nyon et c'est reparti avec **Marina, Georges et Pierre-Yves**.

Grimpette jusqu'à Bassins dans une belle lumière, et on poursuit par la route des Montagnes. À la bascule Pierre-Yves doit nous quitter mais bravo à tous d'être allés jusqu'au dernier raidard.

Bon repas au Pré aux Veaux, poursuite jusqu'à la route du Marchairuz et descente jusqu'à ce qu'on se sépare une première fois à la Rippe puis à Bogis-Bossey.

On a bien eu une poignée de gouttelettes mais, globalement, c'étaient des conditions quasi idéales.

Il y a eu pas mal de "PB" sur Strava, et même un 7th overall pour Vicki. Tout en ne laissant personne sur le carreau, on a tout de même pu aller assez loin dans l'effort

Juillet 2020

Yo ! Belle sortie (J-Lou, Jérôme, ego), même si vous m'avez un peu tué. J'aurais pas dû faire le malin au bois de Chancy en sachant que j'avais pas de fond.

91.5km / 1200m (depuis chez moi)

Je ne sais pas si **Georges** est dans la liste de distribution(*), mais merci pour tes "routes de merde". On en veut encore !

Sergio

Un grand merci à Sergio et Jean-Lou pour cette belle sortie autour du Vuache, hors des sentiers battus pour moi et surprenante, notamment au niveau du dernier béquet du lieu dit le Coin... Une belle moyenne malgré le vent de face dans certaines... montées. À la prochaine! On en veut des comme ça!

Jérôme

On n'était que deux mais c'est surtout dommage pour les absents parce que c'était très joli. On a rogné dans les 15km/500m sur ce que j'envisageais pour terminer à une heure raisonnable. Je ne peux pas mettre la trace parce que tous les services de Garmin sont par terre mais j'ai terminé avec 77km/1400m, ce qui en fait déjà un bon exercice.



Éditeur : CIF.

Date : automne 2020

Merci Sergio pour cette magnifique sortie et de m'avoir fait grâce de cette demi-heure et (500m. Trois belles premières pour moi ; les routes de Merde à Briod, le maillot du Lancy 2020 (merci Eric) et le pont de la Caille (merci la Caille)

Jean-Mehdi

Aout 2020

Selon mon coach, il ne faut pas que je roule demain.

Je joins une photo de mon coach et vous comprendrez. Je crois que Jean-Lou travaille avec le même coach.



Compétitions

Je n'ai pas l'habitude de traiter les accidents et les mécaniques les jours de course, mais j'ai tout eu aujourd'hui... à Final Ligure. Une 79^{ème} place à 2'21" et une méchante glissade ...



J'étais un sacré vieux moteur diesel hier à Petra Ligure, malheureusement il n'y avait " que " 5 étapes et j'ai pris 3 étapes pour me réveiller... 29^{ème} à la fin ce n'est pas ce que je recherche.

Max

Juillet :

Championnat Suisse CLM : Elise 2^{ème}, Annabel 14^{ème}, Henri 17^{ème}

Championnat Suisse de la montagne : Elise 3^{ème}, Annabel 5^{ème}

Aout :

VTT Chatel 64Km : Virginie 1^{ère}, 150Km : Lisa 3^{ème}

Gravel Chatel : Virginie 1^{ère}

Giro Emilia : Annabel 21^{ème}, Critérium Cossonnay : Henri 5^{ème}, Elise 4^{ème}

UEC CLM : Elise 12^{ème}, GP de Plouay : Annabel 71^{ème}

UEC TEAM TIEM TRIAL : Elise 2^{ème}

UEC ROUTE: Elise 14^{ème}

Maurienne-Galibier; Nathalie 1^{ère}

Critérium Uzwill : Henri 12^{ème}

Championnat Romand CLM : Loïc 2^{ème}

Septembre :

Grimpée Alpe d'Huez : Vicki 1^{ère}, La Marmotte : Vicki 5^{ème}

Tour du Jura : Henri 4^{ème}, Lisa 14^{ème}

Giro d'Italia : C.G Elise 24^{ème}

CLM Wanner : Henri 4^{ème}, Loïc 5^{ème}, Sim 29^{ème}

EWS Zermatt : Max 48^{ème}, EWS Pietra Ligure : Max 29^{ème}, EWS Finale Ligure : 76^{ème}

Championnat du Monde Imola route. Elise 58^{ème}

Flèche Wallonne : Elise 24^{ème}

Octobre

Liège-Bastogne-Liège : Elise 13^{ème}

3 jours d'Aigle : Omnium : Henri 12^{ème}, Eliminatoire : Henri 6^{ème}, Scratch : Henri 9^{ème}

Le coup de cœur

Traverser les Alpes Suisses afin de collecter des fonds en faveur de l'ARFEC est un défi qui tenait à cœur de Grégoire et il l'a fait. 750 Km et 16'000 mètres de dénivelé.

Première étape : Müstair - Ofenpass - Flüelapass - Albulapass – Sankt Moritz (145 km, 3790 m)

Cette longue journée a commencé avec les magnifiques forêts du parc national et le passage de l'Ofenpass. Elle a continué avec les paysages minéraux du sommet de la Flüelapass.

Finalement, elle s'est terminée avec le torrent tumultueux et les lacs turquoises de l'Albulapass.

Dans la vallée de l'Engadine, un papa est venu m'accompagner pour les derniers kilomètres. Il sera aussi présent lors des deux prochaines étapes.

Deuxième étape : Sankt Moritz - Julierpass - Oberalppass - Andermatt (160 km, 2840 m)

Deuxième journée du Ride4ARFEC. Grégoire a été rejoint par un autre papa qui va l'accompagner jusqu'à

Éditeur : CIF.

Date : automne 2020

demain soir. La route est encore longue mais le moral et la météo sont au beau fixe!

Cette longue journée a commencé avec le passage de



Julierpass où nous avons été accompagnés par les marmottes. Dans la longue descente vers la vallée du Rhin, nous avons pu observer l'importance de cette voie commerciale au travers de l'histoire.

En début d'après-midi, les superbes gorges du Rhin nous ont subjugués, et la journée s'est terminée par

l'Oberalppass, bucoliquement accompagnés par la mélodie de cloches des vaches sur leurs alpages.

Ce fut une longue journée, qui a démontré que sans le soutien des autres, la route est plus difficile.

Troisième étape : Andermatt - Oberalppass - Lukmanierpass - Tremola/Gotthardpass - Andermatt (160 km, 3490 m)

Pour notre deuxième passage au sommet de l'Oberalppass et dans la descente sur Disentis, le soleil a décidé de jouer à cache-cache. Nous l'avons finalement retrouvé dans le val Medel. Ce val commence depuis les gorges du Rhin, après Disentis, jusqu'au superbe Lai da Sontga Maria situé au sommet du Lukmanierpass.

Après la longue descente sur Biasca et une polenta bien méritée, nous avons remonté la vallée de la Leventina pour arriver au pied de la Tremola. Je dois avouer que j'ai plus souffert en roulant dans la plaine qu'en montant le col. L'environnement de cette vieille route pavée, hors du temps, est vraiment superbe.

J'en profite pour remercier sincèrement le papa qui m'a accompagné pendant ces deux jours.

Départ depuis Andermatt pour ce quatrième jour. Un papa a laissé la place à une maman, accompagnée de son mari. Et il y a aussi un cousin qui a décidé de faire partie de cette aventure. L'ARFEC est



vraiment une association de familles!

Quatrième étape : Andermatt - Furkapass - Grimselpass - Jaunpass - Jaun (163 km, 2820 m)

Quatrième journée sous le signe de la famille. En effet, la maman et le papa d'un enfant malade, ainsi que

mon cousin, m'ont rejoint. Nous avons commencé cette magnifique journée par le Furkapass, toit de cette traversée avec ses 2429 m d'altitude, et ses mythiques virages vus dans le James Bond «Goldfinger». Ensuite, nous avons enchaîné directement avec le Grimselpass, non sans s'être arrêtés pour admirer la vue sur le glacier du Rhône depuis l'hôtel Belvédère. Après une pause bien méritée à Meiringen, nous avons continué notre route en longeant les lacs de Brienz et de Thun, et nous avons pu admirer leurs eaux turquoises. C'est un très beau contraste avec les eaux émeraudes des lacs du Grimselpass. Depuis Spiez nous avons remonté la Simmental pour arriver au pied du Jaunpass.

Lors de toutes les ascensions de cette semaine, j'avais en pensée les enfants et leurs familles. Lors de celle d'aujourd'hui, le Jaunpass, trois personnes supplémentaires, qui me sont très chères et avec qui j'aurais aimé partagé ce moment, étaient constamment dans mes pensées. En effet, ce col était le terrain d'entraînement de mon papa, d'un oncle et de son fils. Mon papa ne peut plus faire de vélo, mon oncle et mon cousin ne sont malheureusement plus parmi nous, mais grâce à cette étape, elles m'ont accompagné tout au long de la journée.

Cinquième étape : 13 septembre : Jaun - Plan-les-Ouates

Tout au long du parcours, les enfants et leurs familles étaient dans mes pensées. Une motivation dans les moments moins faciles. Certains, partis trop tôt, étaient là, bien présents. Beaucoup d'émotions furent partagées entre participants également. Sans cette entre-aide, le défi n'aurait jamais pu avoir lieu. Il est un superbe exemple de solidarité et de soutien entre familles et amis. Pour que cette solidarité et ce soutien aux familles d'enfants malades puissent perdurer n'hésitez pas à partager ce poste, à faire un don en ce dernier jour de Septembre en OR.

Les coordonnées :

ARFEC

Vallonnette 17, 1012 Lausanne

IBAN : CH40 0900 0000 1002 2952 6

Merci à Vicki, Sergio, Jean-Mehdi, Grégoire, DirectVélo, Cogear, CCO, Swisscycling.

! Ne mettez pas les aînés dans un ghetto !

Un petit vieux qui se rebiffe

Dans l'article qui lui est consacré (*24h du 28 avril*) Michel Mayor dit s'accorder une heure de marche en forêt par jour avec son épouse. J'espère qu'il n'est pas nécessaire d'être prix Nobel pour comprendre que rompre le dogme "restez chez vous" en sortant faire des balades est une bonne chose pour la santé des "petit vieux" dont je fais partie à quasiment 70 ans (en respectant la distance sociale bien entendu).

J'apprécie qu'un élu à Berne, Olivier F. veuille mettre à mal le ghetto psychologique que la confédération a instauré pour les 65 ans et plus. Cette infantilisation d'une classe d'âge montre que si l'on dit parfois des vieux qu'ils retombent en enfance, il y a aussi des décideurs à Berne qui n'en sont toujours pas sortis. Il est de surcroît agaçant de se faire donner des leçons par plus bête que soi.



Pour les effets pervers dus au discours alarmiste sur les 65 ans et plus, un de mes voisins, ambulancier partage les mêmes craintes que Michel M. (élu à Berne) en constatant qu'il transporte beaucoup moins de patients avec des problèmes cardiaques qu'avant la crise. Il redoute

que lorsqu'il faudra un jour ou l'autre les transporter, leurs cas seront probablement plus graves que si la prise en charge avait été faite plus tôt.

A mon "âge à risque" aurais-je du suivre la fameuse recommandation "restez chez vous" et demander de l'aide pour faire les courses et chercher le courrier? Le baigne! Vous rendez-vous compte: à chaque sortie j'ai deux étages à gravir à pied.

Un des arguments avancés pour que les 65 ans et plus restent dans leur "réserve d'indiens" est l'encombrement des urgences en cas d'accident. C'est du grand n'importe quoi; si j'en crois les médias, depuis longtemps les urgences ne risquent plus d'être débordées et aucun sénior n'a été encouragé à soigner son système cardiovasculaire en pratiquant une activité physique à l'extérieur. Tout se passe comme si le **covid-19** était la seule cause d'hospitalisation en Suisse. Selon la SUVA les accidents domestiques représentent un bon quart des accidents non professionnels. Or Je n'ai vu ni entendu aucune mise

en garde contre ce danger qui augmente selon toute vraisemblance en fonction du temps passé à la maison. La cohérence et la rigueur ne sont pas les points forts des donneurs de leçons et encore moins de ceux qui relaient leurs recommandations sans le moindre esprit critique, sans oublier bien évidemment de stigmatiser les "hostiles" qui ont l'outrecuidance de quitter leur "réserve". Donneurs de leçons, s'il vous plait restez chez vous! Depuis le début du confinement partiel le 16 mars jusqu'à fin avril j'ai effectué:

15 heures de marche et 1200 km à vélo et Michelle **30 heures de marche et 650 km à vélo**

Cela devrait être un entraînement suffisant pour être capable de chercher le pain et monter le courrier. Dans ce contexte si nous restons confinés nous sommes des cons finis ..

3 mai 2020 ; Jean Marc

ADIEU L'AMI

32 ans .. Durant 32 années, René Gumy nous a accompagné au sein du comité du VCL. Lors des organisations printanières, il gérait la buvette et lors des cyclocross, il officiait inmanquablement à la croisée des chemins des Rupettes et des Brulaz, mais s'absentait à chaque seconde manche pour présider le repas annuel de la société des jeunesses. Adieu l'Ami et encore merci pour ta générosité.

La Piste

L'école de cyclisme sur piste a débuté début octobre et les cours y sont dispensés chaque mercredi de 14 à 16 heures pour les plus jeunes et de 16 à 18 heures pour U17 (cadets).

Des stages d'initiation sont organisés les mercredis en soirée.



HORAIRE HEBDOMADAIRE SAISON 2020-2021

	08h00	09h00	10h00	11h00	12h00	13h00	14h00	15h00	16h00	17h00	18h00	19h00	20h00	21h00
LUNDI	PISTE FERMÉE		TOUTES CATEGORIES											
MARDI	TOUTES CATEGORIES										ENTRAINEMENT COUREURS LICENCIÉS			
MERCREDI	TOUTES CATEGORIES						ÉCOLE DE CYCLISME		INITIATION 01		INITIATION 02			
JEUDE	PISTE FERMÉE		TOUTES CATEGORIES											
VENDREDI	DERBY (1)		TOUTES CATEGORIES								ENTRAINEMENT COUREURS LICENCIÉS 01 ENTREPRISES			
SAMEDI	PISTE FERMÉE	TOUTES CATEGORIES					RESERVE COMITE DEPARTEMENTALE HAUTE SAVOIE (2)				PISTE FERMÉE			
DIMANCHE	PISTE FERMÉE	TOUTES CATEGORIES						DERBY (1)		PISTE FERMÉE				

Éditeur : CIF.

Date : automne 2020

Les 24 et 25 octobre, se disputent les championnats suisses de la course aux points et scratch dans les catégories féminine et masculine.

A ces mêmes dates, Omnium genevois avec ses disciplines ; le tour lancé, l'éliminatoire, la course aux points, la scratch, la course handicap et les américaines ou madison.

Cyclo-Cross

Les 7, 14 et 21 novembre prochain, le club se relance pour la 58^{ème} année dans son traditionnel omnium de cyclocross et VTT sur la butte de Plan les Ouates pour le 2 premiers et dans le parc Navazza à Lancy pour le dernier.

Automnal et hivernal, le cyclocross est composé de portion bitumée pour le départ et ensuite s'enchainent les chemins, sous-bois, prés, vignes, clairières et des montées courtes mais très raides sont les principales-composantes de ces circuits qui mesurent entrent 2.5 à 3 km.

Départ des courses :

Ecoliers U11	13 :00
Ecoliers U13/U15	13 :30
VTT	14 :00
Cross F + U17	14 :20
Cross	15 :05

Palmarès 2019 :

U11 F	Louise Tritz	CS Chamonix VTT	
U11	Antonin Moncla	UC Gessienne	
U13 F	Lucie Drillaud	Allinges Publier	
U13	Romain Georges	VC Rumillien	
U15 F	Mathilde Tritz	CS Chamonix VTT	
U15	Rémy Thiollay	VTT Pays de Gavot	
U17 F	Camille Salaris	VCRumillien	
U17	Quentin Luchini	R-VTT	
U19	Louis Cardoso	VC Annemasse	
U13	Gregory Chabert	UC Gessienne	
M	Dominique Launoy	ES Seynod	
E/A	Boris Morand	VC Bellegarde	
VTT	U19	Quentin Chillat	R-VTT
VTT	E/A	Martin Fanger	Bikeinlove GE

L'ES Seynod a remporté le challenge Gilles Blaser.

L'appel du Président - Eric - :

Fidèle à ses habitudes, le VC Lancy organisera son traditionnel omnium genevois de cyclo-cross les trois premiers samedis de novembre, soit les 7, 14 et 21 novembre prochain.

Sans l'aide des membres du Club, le comité ne pourrait organiser ce rendez-vous automnal avec autant de constance (58^e édition). C'est pourquoi je me permets de faire appel à nouveau à vous pour nos besoins en bénévoles, en particulier pour effectuer un travail de signaleur. Le rendez-vous serait fixé à 12h.15 pour se terminer au environ de 16h.15.

Merci à toutes celles et tous ceux qui donneront un coup de main dans le cadre de cette organisation du club, sur un ou plusieurs samedis ?

Retro

Communiqué dans le journal « LE LANCEEN » 1977

Cyclo-Lancy

Chers amis cyclos,

La saison 77 a commencé, et bien commencé... Notre brevet de 50 km, en effet, a remporté un succès réjouissant car, malgré une pluie tenace, 290 cyclistes courageux ont bouclé le parcours. Et les « contrôleurs-tamponneurs » n'ont rencontré que des sportifs d'excellente humeur !

L'an dernier, par temps splendide, nous avons compté 350 participants.

Nos activités vont se poursuivre ces prochaines semaines par des sorties de club principalement et la participation à des brevets étrangers.

La date de notre « presque traditionnel » Tour du lac est déjà fixée au 12 juin. Retenez-la !

Non, Mesdames, le vélo n'est pas un sport réservé aux hommes !

La preuve : nos 10 dames se débrouillent fort bien dans les différentes sorties et brevets (quatre ont fait le tour du lac l'année dernière) et surtout y trouvent beaucoup de plaisir.

Et il n'est pas nécessaire d'être penché sur un guidon de course pour savourer les joies d'une ballade à vélo...

Alors n'hésitez plus, prenez contact avec notre président, M. Charles Bongera (tél. 71 23 51) et ralliez notre sympathique groupement. J. Blulle

As
en
fer
ac
ap
se:
du
tot
pri
pri
;
Pa
(
soi
an
pu
do
gir
nic
cir
co
pri
Do
no
me
vic
nie
le
en