Le billet VCL No 12

Éditeur : CIF .

Date : juin 2016

Nouvelles de la piste

Loïc, Double champion Suisse !

Après les Championnats de Suisse d'omnium, fin janvier au Velodrome Suisse, les joutes nationales ont vécu leur deuxième épisode mardi 24 mai. C'est sur la piste d'Oerlikon que se sont disputées les Championnats de l'éliminatoire, des 1000 mètres et du Keirin.
Comme l'année dernière, **Loïc Perizzolo** a été l'un des principaux acteurs de la journée. Le cycliste de 27 ans a défendu son titre lors de l'éliminatoire. Il a relégué les deux espoirs de 19 ans Nicol Selenati et Lukas Rüegg aux deuxième et troisième marches du podium.

Les 1000 mètres ont également souri cette année à **Loïc**. Le Lancéen a réalisé un temps de 1'06"094 (54,468 km/h), qui lui a permis de décrocher l'or après le bronze de l'an dernier sur cette distance. L'argent est revenu à Gaël Suter, (1'06"705 – 53,969 km/h). Dominic Von Burg (1'07"653 – 53,213 km/h) s'est lui assuré la médaille de bronze.

Anadia, Portugal

Reprise du vélo de piste pour des courses UCI à Anadia au Portugal. Première journée plutôt positive avec un nouveau record perso en poursuite (3'50"820"') mais… j'échoue à 2 centièmes d'une place en petite finale. 5ème place de la scratch, ne pouvant rien faire contre les équipes de France et d'Espagne qui ont joué tout juste, tactiquement. J'ai tout tenté et les sensations étaient présentes, mais il m'a manqué un peu de réussite. Demain, c'est sprint au programme avec la vitesse le matin et un 500m le soir .

Virginie

Sur ce même vélodrome d'Anadia, Loîc enlève la scratch ;
*A exceção à hegemonia de França verificou-se na corrida masculina de scratch, na qual se impôs o suíço **Loic Perizzolo**. Benjamin Thomas foi o segundo classificado, deixando a última vaga do pódio para o italiano Alex Buttazzoni. João Matias foi o melhor corredor da Seleção Nacional/Liberty Seguros, no quinto lugar. Ivo Oliveira foi nono.*

Vélodrome de St Quentin mai 2016 → Zak Kovalcik

Slightly disappointing but hard earned 4th in the scratch race today. I let Ben Thomas get away at 6-7 to go and had to close a big gap because the rest of the field was fucked. I gave **Loïc Perizzolo** a killer lead out for the win ☺. Good hard race.

Prochains rendez-vous : 12 juillet à Zurich pour les championnats Suisse Team Sprint et le 15 septembre pour les championnats cantonaux à Aigle.

La prose de Monica

Ode pour un Président

Il était toujours là,
Quand bien il le fallait.
Aussi quand il ne fallait pas…
Le blaireau s'en souviendra !

Disons-le ici, même ses défauts,
étaient des qualités triomphaux.
Il donnait son maximum
pour voir son club sur le podium.

Il nous ouvrait le chemin
On roulait en peloton
Il préparait des destins,
était notre plus fort maillon.

Et quand s'était la déchéance
Il nous poussait, tout gaillard,
Nous encourageait, sans défaillance.

Pour nous sortir du brouillard.

On pouvait compter sur sa roue
Pour nous mettre à l'abri,
Il ouvrait les sprints
Pour les coureurs enhardis.

Christian avait confiance en nous
Fidèles pédaleurs et fous.
En nous guidant sur tous les chemins,
Et aussi dans tous les terrains.

Il s'effaçait par fois,
pour nous laisser la gloire.
En disant par-là,
A notre santé de boire.

Du matin, au soir
Du printemps à l'automne
Il était fidèle
Un véritable champion !

C'est pour lui aujourd'hui,
que nous tirons notre chapeau.
En lui disant MERCI !!
Et que ton chemin soit tout beau.

Monica

Un de ces mercredis ..

Belle organisation de Loïc pour les "multis" départs, qui aura permis un accompagnement à la "carte". Chapeau!

Pour le VC Lancy il y avait :
Cyprien Holdener
Loic Cornaglia
Carl Schutz
Cedric Burnier

Pour le Sprinter Club Lignon
Emeline jacolino
Gabriele Cerato
Zeon Taillefert
Margot Vesin

Nous sommes partis de la piste à 13 :30 avec Zeon ensuite nous avons pris le VC. Lancy puis le sprinter club Lignon.

Nous sommes sortis de la ville par Vernier, Peney, Aire la ville, Cartigny, route de Chancy, Chancy, montée sur Challex avec une montée au rythme des cadets puis descente sur la plaine, montée d Avusy ensuite route de Chancy.
On a profité du vent contraire pour retravailler les relais et de faire du déblocage en bosse pour ceux qui courent demain.
Là nous avons laissé Gabriele et Emeline rentrer. Nous avons pris la direction de Vernier pour déposer Margot et les autres cadets et je suis rentré avec Zeon au vélodrome à16:15.
2 h 10 pour 54 km

Une autre sortie .....

Merci pour vos présences malgré un doute météo, vous avez su vous organiser et vous motiver pour venir. Juste pour cela je dis RESPECT!

On a roulé environ 45 min tous ensembles pour aller reconnaitre le parcours de la première manche du IAM à Dardagny. Ensuite les plus grands sont partis avec Loïc pratiquer leur entrainement du jour.
Pour les plus jeunes, travail en côte 2/2 1x vitesse de pédalage rapide ensuite en danseuse plus en force. Ensuite petites accélérations sur 7 secondes, puis regroupement. On a terminé avec une belle pancarte et un super sprint.
Un coup de chapeau à Emeline qui s'est grimpée, Verbois, Dardagny et les Baillets et à un bon train!
Une sortie de 1h45 environ et...du soleil avec 3 gouttes de pluie.
A la semaine prochaine et une petite photo en cadeau de la sortie d'aujourd'hui

Gérald & Loïc

Le billet VCL No 12

Éditeur : CF .

Date : juin 2016

Compétitions

Victoire arrosée pour Marco Bisiaux.
En ce dimanche 17 avril, il fallait posséder un moral d'acier trempé de préférence, pour s'aligner au GP de Gaillard..... « Quand il pleut, vaut mieux être devant car derrière, ça s'enterre » confiera le héro du jour. Bien vu de la part d'un jeune de 19 ans qui s'en alla à 9 tours de l'arrivée et remportait là une belle victoire.

G. Ongaro

Les Lancéens au Tessin, GP del Malcantone

Les jeunes du club sont en déplacement au Tessin pour le GP del Malcantone, Benjamin, Cyprien, Henri et Loïc (cadets), Carl et Sacha (Amateurs), nous accompagnent Thomas Casas et John Ruga. Tous sous la conduite de Eric et Stéphane.

Petit témoignage de Carl à propos de ce week-end au Tessin :
"Ces week-end de déplacement sont toujours très fun. Cadets, juniors et amateurs s'entendent parfaitement, on ne voit pas le temps passer dans le bus à force de se raconter 1001 choses. Les fous-rire pris lors du repas ensemble, la veille de la course. Jusque-là, on pourrait presque croire à des vacances ! Mais, le réveil des cadets à 5h30 un dimanche, pour courir par 5 degrés sous la pluie, j'ai aussi vécu ça et c'est loin d'être facile. Il faut être très motivé pour cela et ils le sont. Ils progressent d'ailleurs très vite, c'est beau à voir.
L'après-midi, lors de la course des amateurs, je pouvais les entendre en supporter dans la montée, c'était sympa de leur part et assez efficace !
Ensuite, nous sommes rentrés à Genève en un temps record, heureux de nôtre course quel que soit le résultat et avec des souvenirs plein la tête de ce week-end. "

Retour à la compétition pour **Cédric.**
Après un début de saison assombrit par des blessures aux genoux, j'ai enfin pu aujourd'hui épingler à nouveau un dossard à mon maillot! J'ai en effet pris part au GP de la municipalité de Prévessin, où je termine dans le peloton. Très heureux d'enfin pouvoir reprendre la compétition, dans une semaine, je serai présent au GP de Lausanne !

SUPERBE victoire de Maxime qui a réglé au sprint ses 9 compagnons d'échappée .Loic Hugentobler qui revient à la compétition vient chercher une belle 11ème place. Viennent ensuite au sein du peloton Lionel et Marco.

Dans la catégorie cadet Henry arrache lors d'un sprint épique un nouveau podium cette saison, Cyprien victime d'une chute a dû renoncer ainsi que Loic qui n'a sans doute pas récupéré de sa belle course au Tour

de Berne. Bravo à tous et à l'organisateur l'Union Cycliste Gessienne pour cette belle épreuve.

Stéphane

Le lendemain du Tour de Berne avait lieu une course qui convient bien mieux à mes caractéristiques. En effet, le parcours du GP de St Genis est plat. La seule difficulté est le faux plat montant de 300m qui coupe la ligne.
La course débute fort, lors du deuxième passage un homme sort seul. Je relance pour limiter l'écart avec l'attaquant. Je me mets dans sa roue et ne le relaie pas. Il continue son effort. Quand je me retourne Joris est aussi sorti du peloton. 6 hommes nous rejoignent. De suite nous nous entendons et mettons en place une roulette. 30 secondes au premier passage sur la ligne. Puis 1'. Deux hommes rentrent sur notre groupe. Notre avance grandi, à la mi-course, nous comptons 2'50'' de marge sur les autres concurrents.
Mon groupe est constitué de trois coureurs de Grenoble, Aloïs Falenta, un junior de chez Vulco et trois autres mecs plus âgés, auxquels on ajoute Joris et moi-même. Joris m'avais dit que s'il arrivait avec moi il me favoriserait pour le sprint. L'échappée se déroule bien et les kms défilent vite malgré le vent. Je ne suis pas à bloc dans ce groupe et j'ai du temps pour me concentrer sur mon hydratation et nutrition. Je mange régulièrement et bois beaucoup.
Les premières escarmouches ont lieu alors qu'il reste 2 tours. Des attaques sur le plat que Joris gère à la perfection. A la cloche, sur la ligne, encore des attaques Joris ne peut y aller, je rentre sur le coureur de Grenoble en injection et ne le relaie pas. Joris couvre mes arrières en cas de contre. Le groupe reste compacte jusqu'à la dernière ligne droite. Joris me tire jusqu'au dernier rond point à 300m du but. Je contrôle mes adversaires en attendant qu'ils déboîtent. Je lance mon sprint dès que je vois un coureur de mettre en danseuse. Je ne suis pas très lucide, je donne tout et je n'ai pas le temps de voir où en sont mes adversaires. J'attends donc de dépasser la ligne pour lever les bras.

Voilà le bon résultat que j'attendais, ça confirme les aptitudes que je sentais avoir pour le sprint. Très content d'apporter cette victoire à l'équipe, mais aussi au VC Lancy et à vous tous qui me soutenez depuis longtemps. Merci!

Maxime

My legs are still burning after this week end, didn't pedal that much since à Long Time ! Stocked to grab the win at the first enduro Swiss cup !
Time to focus on the next DH World cups now !

Toujours mal aux jambes après ce week end, ça faisait longtemps que je n'avais pas autant pédalé !
Content d'être heureux (ou même heureux d'être content) de pouvoir monter sur la première marche à l'EquinoXX - Enduro Bike , première manche de l'Enduro helveti'cup ! Bravo à tous ceux qui étaient là ce week end et aux organisateurs ! Vivement les prochaines !
Maintenant place aux coupes du mondes de Down Hill à Fort William et Leogang les week-ends prochains !

Maxime Chapuis

DES NOUVELLES DE GEGE

Ce matin chrono CR. Ben GG a eu mal aux pattes. un départ pas dans l'allure et parcours "très...mal plat" du vent et 3° au départ. Mais très content car je fini fort c'est donc très bon signe et bon indicateur de ma préparation des 12 heures. 20,5 km 32'59" 37,5 de moyenne avec un D+ de 170 m. Bon, suis champion de rien du tout mais c'est très bien suis tout CONTENT. Les classements sous chrono Romandie. Merci à tous mes partenaires pour le soutien.

Course en ligne la bisou.

Et voilà, dimanche 10 avril, 1er podium 2016. 2ème de ma caté sur la bisou 75 km en 2h1' 36,9 de moy. et 79 du scratch à 7´du vainqueur. Félicitations à Jérôme Bachelard qui m'a déposé dans la 1ère bosse et qui fini

devant, bravo à Fred Gazeau qui termine avec moi dans un gros peloton.
WHAOUUUUU suis tout content !!!

Cyclosportive la Claudio chiappucci.

Que du bonheur !!! 1er de ma caté. Bon, un très gros schmilblic à la remise des prix et le mélange de catégories et avec 2 heures de retard…
Bref, bravo aux organisateurs pour ce très beau parcours qui m'aura permis cette victoire et une belle 16ème place au scratch sur 145. 36,6 de moy pour 850 de D+.
J'ai sauté dans la dernière bosse du groupe de tête de 20 coureurs et à 10 km de l'arrivée…rrrrr . Chapeau à Frederic Gazeau mon coach qui fait 22 au scratch !!!
(On fait la même prépa….)
Merci Fred je suis tout bien et HEUREUX de partager ces moments avec toi.

Le mot des Cyclos

La montée aux Pitons en mode "papy", ce n'était que du bonheur, pratiquement sans aucune voiture, pour ensuite profiter de la somptueuse descente vers la Croisette, avec, à droite, les pâturages fauchés avec art (des rayures très élégantes) et, à gauche, la ville et le Léman.
Et pour ceux qui ont tourné vers le château, c'était comment ?

Pour nous fin de montée tranquille aussi et ensuite descente sur Vers et Viry pour un retour papy sur Meyrin.

Sergio & Claude

Sergio & Pascal à la Seeland Classic ;

J'ai beaucoup aimé. Temps magnifique, vent plutôt dans le bon sens, plein de gens qui encouragent tous les coureurs, et j'ai rencontré toute la bande des licenciés du VC Lancy qui ont fait la course du matin, sauf Vicki, que j'ai vue sur Strava.
Mon temps ? Dans l'absolu, misérable, mais si on pondère (!) avec le poids du brontosaure, ça va, parce que c'est 2' de moins qu'en 2015.

… et de mon côté, je complète, avec une confirmation: le manque d'entraînement, ça pardonne pas !
Depuis 4 semaines, je croule sous le boulot, et j'ai pu rouler 4 fois seulement en tout, donc après un premier tour 2 minutes plus vite que l'an dernier, (53'30), avec de bonnes sensations, les premières petites crampes sont arrivées au pied de la bosse dès le deuxième tour…
Bref, j'ai abandonné après un peu plus de 2 tours… pour m'éviter de souffrir pendant trois jours derrière… mais bon, c'était sympa de faire le voyage avec Sergio…

Ca visse les manivelles.
Concernant notre sortie de samedi, alors après avoir attendu Philippe jusqu'à 9h03 nous avons décidé de partir car nous devions récupérer Dominique le grand à Vulbens pour 9h30, je dois dire que le timing était un peu prétentieux… Donc arrivé à Vulbens avec 20 min de retard. Ensuite nous avons continué le parcours sur le même train ce qui me donne Meyrin-Lancy-Seyssel 58km en 2h00, montée de la côte des Princes sur un rythme un peu plus tranquille pour enchaîner avec la montée sur Chaumont pour une partie du groupe (Dominique le petit et le grand et moi-même), Manu Antonino et Éric sont restés sur la nationale.
Jolie sortie bien soutenue et qui me donne 113km avec une moyenne de 26.8 km/h pour env 1500 de D+.

Claude

… Et Sergio a dit….
Nathalie, je pense que tu peux sans autre t'insérer dans les prochaines sorties du groupe. Sur la base de ce que j'ai vu, tu tiendras la cadence sans problème.
… Confirmation de Claude ….
Sergio, je confirme tes dires, Nathalie peut venir rouler avec nous sans problème car elle s'accroche bien dans nos roues et ça fait plaisir d'avoir une dame avec nous

Nous souhaitons la bienvenue à Nathalie au sein du VC Lancy.

Les ateliers de la semaine internationale sans écran organisés par l'Association des Parents d'Elèves du Grand-Lancy a connu un vif succès. Nous avons eu l'occasion de faire découvrir les joies du vélo dans les

préaux des écoles des Palettes et d'En Sauvy. Grâce à l'engagement de plusieurs membres et moniteurs du club, nous avons mis en place 4 cessions de découvertes pour de nombreux jeunes écoliers et écolières. Beau succès et une visibilité appréciée.

Les organisations à venir

En partenariat avec la commune de Lancy, le club organise une semaine de stage route & VTT pour jeunes de 12 à 15 ans, du **25 au 29 juillet** prochain, de 17:00 à 19:00. Les rdv sont dans le préau de l'école en Sauvy. Si l'encadrement vous intéresse, n'hésitez pas…

Le 3ème Grand Prix du VC Lancy, compétition pour Juniors et Amateurs, est programmé pour le **28 août** avec départ et arrivée à Plan les Ouates. Parcours modifié de 110 Km avec départ à 10:30, ch de Maronsy, à PLO. Nous recherchons des signaleurs !

Le **18 septembre**, le VC Lancy met sur pied, le Prix VTT du 125ème anniversaire du l'UVG, « notre association cantonale », sous la forme d'une course relai par équipe de 2 compétiteurs, organisé sur le terrain des Meyrinos à Sezegnin. Premier départ à 09:25 pour les écoliers et 10:30 pour les relais (2 heures + 2 tours).

Les **5, 12 et 19 novembre** prochains, les traditionnels cyclo-cross. Réservez ces dates pour aider à la préparation des circuits et assurer la sécurité.

Rendez-vous au vélodrome de la Queue d'Arve, le samedi **15 octobre**, pour soutenir notre **GéGé** dans sa tentative du record du monde des 12 heures sur piste. Venez nombreux sur l'anneau genevois pour aider Gérald à atteindre son objectif. *Rappel, il a parcouru 640 Km en 24 heures (2013 à Granges).*

Résultats

En ce mi-juin, 2 titres de champion Suisse pour Loïc.
2 titres de championnes romande pour Aimée et Virginie.
11 titres de championnes et champions genevois ;
CLM : Virginie et Loïc
Route : Aimée, Virginie, Henri
VTT : Virginie, Cédric
Cross : Carl, Loïc, Steve et Yann
18 Bouquets, et 15 podiums pour 183 jours de compétitions.

On n'oublie pas ….

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

La route pour les jeunes, sorties avec Gérald et Loïc mercredi & samedi, 13:50 Tea-Room, 1 chemin des Clochetons, 1213 Petit Lancy,

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.

Sur la roue avant, c'est moins commun !!!

Merci à Monica, Virginie, Maxime (x2) , Stéphane, Sergio, Claude, Gérald.
Crédit foto ; Stéphane, ACCV, Gégé.