

Edito :

Avec l'été qui arrive enfin, vous pouvez découvrir la nouvelle édition du Tricycle.

Nos oranges ont cartonné à Frankfort. Anne et Joël nous livrent quelques secrets... Le traditionnel TDFO nous a laissés pleins de souvenirs, lisez le récit de Matteo. Retrouvez aussi Jean-Claude chez les PROs.

Et n'oubliez pas la Fiesta de Joël pour un bon moment de détente...

Bonne lecture et à tout bientôt,

Gianna

Dans ce numéro :

TDFO 2-3

IM Frankfort 4-5

Première saison PRO 6

Destiny 7

Le Mot du Président

L'été arrive, enfin presque... avec son lot de courses régionales à Nyon, Lausanne et Vevey pour celles et ceux qui cherchent des points UCHI! Mais également avec une énorme prestation des Iron(Men) Girl de Frankfurt qui ont tous franchi la ligne d'arrivée, félicitation au deux rookies, Anne et Joël, qui entrent au Hall of Fame des finishers IM du Rushteam (qui seront les suivants??). La preuve a été donnée par ce week-end en Allemagne que l'esprit de groupe du Rushteam est solide et incassable, merci encore à toutes les personnes présentes pendant ces 4 jours, vous avez dynamisé toute la course.

Attention ;-), la saison n'est pas forcément finie pour tout le monde et les entraînements ont toujours lieu pendant la saison estivale même si de nombreuses personnes sont en vacances ou en repos, pour ce faire consultez régulièrement le forum pour vous tenir à jour des différents entraî-

nements mais aussi d'autres activités plus festives, pour information le 29 juillet une fête est organisée et permettra à tout le monde de se retrouver dans un autre contexte que celui des entraînements, si vous désirez y participer l'inscription se fait via le doodle sous Forum / Forum du Rushteam / Général / Fiesta post IM.

Pour info: les entraînements natation du lundi soir se feront tout l'été à la plage de Lutry et permettront de réunir sportifs, amis, familles, petits et grands au bord du lac pour passer un moment sympa et grignoter quelque chose, donc soyez nombreuses et nombreux à nous rejoindre.

En attendant de vous revoir je vous souhaite de passer un excellent été et que le orange gagne!

Joël

Dimanche 29 juillet 2012

Fiesta

Inscrivez-vous nombreux à l'initiative de Joël pour une « fiesta post-iron »

<http://www.doodle.com/u27fuc5k7g3irryr>



TDFO 2012

Le TDFO d'un presque maillot noir ou comment se perdre et avoir froid dans le canton de Neuchâtel

Les équipes : 6 équipes inscrites au TDFO cette année. Des evergreen comme le Rushteam et la Hood mais aussi des nouveautés comme les Popeyes et les 49ers.



Prologue: cette année, départ déplacé à Cottens pour cause de travaux sur le tracé habituel du prologue. En effet, un petit chantier avec feu rouge aurait empêché le déroulement en toute sécurité. Donc, voilà tout le monde découvre un nouveau parcours plat (12.2km / D+ 57) Cottens – Grancy – Senarclens – Cossonay et retour. Cédric (Popeye) prend la tête du classement avec un temps remarquable de 17'06". A noter que les deux premières places du podium sont prises par deux Rushteam (Philip et Stéphane Galla) et eux aussi ils passent sous la barre de 18'. Un bravo à Cynthia qu'avec un chrono qui frôle les 19' se place 9ème au scratch. Pour le classement par équipe, grâce aux belles performances d'Anton (4ème) et Chauncey (11ème), le Rushteam prend la tête avec seulement 9" sur les Popeyes. Le team Tri Lutry est à 47". La lutte pour le classement par équipe s'annonce déjà très serrée.

1ère étape: alors que la veille la météo était estivale, les prévisions pour samedi ne sont guère rassurantes. Pour cela, le départ est retardé de 1 heure en espérant que la pluie parte avant notre arrivée à Yverdon. Eh bien, nous roulons effectivement au sec pendant la première partie neutralisée (depuis Ecublens jusqu'à Rances). Même quelques hectomètres avant la réelle déneutralisation (à la sortie de Rances), le groupe de tête accélère assez subitement : le premier sprint du TDFO sera décidé à Baulmes. Le maillot vert est dans le viseur de plusieurs coureurs qui, encore au début de l'étape peuvent compter sur les équipiers pour mener le sprint. Après avoir laissé derrière nous Vuiteboeuf, nous commençons à escalader le premier col de la journée en direction de Sainte Croix. Une belle montée régulière qui nous amène jusqu'au sommet du col des Etroits (et le premier gpm). Nous pouvons alors profiter ;) de la descente sur Fleurier où les super gentils parents Ruchti nous attendent avec le ravitaillement. Malheureusement, la pluie commence

à tomber et la descente devient beaucoup moins drôle qu'attendu. Grâce au réconfort du ravitaillement nous continuons notre itinéraire vers le Lac des Taillères (en effet, pour moi, l'itinéraire n'était pas le même que pour les autres participants...voir plus bas ;)). La Brevine nous accueille avec un joli panneau « Bienvenue dans la Sibérie de Suisse ». Les températures baissent encore d'un cran et avec la pluie qui continue de tomber... pour une fois un slogan n'est pas vide de contenu. Enfin, la pluie semble s'arrêter un peu (ou commençons nous à devenir trop mouillés ?). Pas trop de temps pour admirer le paysage qu'il faut entamer la descente vers Couvet. Traversée du village de Couvet presque frigorifié par la descente et pour quelques kilomètres, disons les premiers deux mais pas plus ;), je suis heureux de pouvoir me réchauffer avec la montée du Soliat. Au sommet du col, je pense (ah, quel naïf) que le plus dur est fait. Eh beh non, dans un manque de lucidité j'ai oublié que (1) je suis un mauvais descendeur et que (2) la visibilité va être horrible. Grâce aux Spinach' retrouvées au sommet du Soliat, je peux m'orienter pour arriver au bord du lac et à Bevaix. Pas trop bizarrement, je retrouve tous les vélos déjà rangés à l'abri...et, bien, donc je serai le nouveau maillot noir ;). Et avec ça, les Popeyes raflent presque la totalité des maillots (jaune, blanc, vert, noir) sauf le maillot rose (pour raisons techniques) et le maillot à pois. Le maillot jaune reste sur les épaules de Cedric (2ème à 5" derrière Chauncey).

2ème étape et CIM final : après le froid et la pluie, le soleil est de retour et il nous accompagne pendant toute la journée. Au programme, après quelques kilomètres raides mais deneutralisés, la montée du col de la vue des Alpes, retour via les Ponts de Martel jusqu'à Fleurier avec montée (en sens inverse) du col des Etroits. Arrivée à Chamblon. Etape plus courte que la veille avec deux montées progressives et surtout beaucoup de vent à faveure :D Mais in cauda veneno : pendant les derniers kilomètres, le vent nous fatigue juste avant les deux derniers kilomètres de montée. Le maillot jaune (Cédric) avec deux équipiers de luxe (Daniel et Jean-Claude) termine 2ème (juste derrière Stéphane Galla). Après une petite pause (brève pour moi, longue pour les premiers arrivés), nous sommes prêts pour le dernier effort : le CIM individuel entre Yverdon et Bussigny. A tout dire, se remettre en ordre de marche après la pause au soleil n'est pas si simple (et la perspective d'un effort assez prolongé en solitaire n'aide pas). Les départs sont donnés selon l'ordre au classement général inversé et règle de politesse oblige, « ladies first ». Le tracé est extrêmement roulant grâce surtout au vent qui nous soutient sur la première partie. Seule difficulté la montée de la Sarraz qui peut se révéler assez douloureuse après 2 journées bien chargées. Sans surprise, on retrouve Cédric, Philip et Stéphane Galla sur les trois premières marches du podium. Comme lors du CIM du vendredi, à noter la super performance de Cynthia. Bravo ! Pour le classement final, c'est encore Cédric qu'on retrouve en tête avec Stéphane Galla et Daniel Besse en 2ème et 3ème position. Rushteam gagne le classement par équipe devant les Popeyes.

Premier TDFO pour moi : c'était cool ;) merci donc à Philip, à la famille Ruchti, Gilbert et Murielle. Merci à la météo de samedi qui nous a fait travailler le mental et nous a fait apprécier l'étape de dimanche. Merci d'ailleurs à tous ceux qui ont descendu le Soliat avec moi: avec le brouillard et mon sens de l'orientation je serais arrivé en France plutôt que à Bevaix ;). Vivement, donc, la prochaine édition ! Et d'ici-là, bonne saison !

Les points forts (selon moi) :

- 1) Le soleil du dimanche après la pluie de samedi.
- 2) Retrouver le ravitaillement de Fleurier (surtout le samedi)
- 3) Les vidéos de Marie et les phrases célèbres qui vont avec : « J'ai besoin d'une douche » et « j'ai jamais eu si froid dans ma vie » entendu à l'arrivée de la première étape. « bridcje, bridebeons, ejtne Vue des Alpes brighte ghdebe » entendu au départ de la 2ème étape, traduction sur demande auprès de Benoit.
- 4) La queue pour les pâtes au buffet le samedi soir.
- 5) Rouler sur le plat avant Fleurier le samedi avec le vent dans le dos.
- 6) (très personnel) : prendre la mauvaise direction après Fleurier et remonter la vallée de la Brevine.

Matteo



IM FRANKFORT

Anne et Joël les nouveaux Ironwoman et Ironman du Rushteam

L'été passé Anne a osé s'inscrire à l'IM de Frankfort et Joël, n'ayant pas été retenu pour la Patrouille, en a profité pour s'offrir son cadeau de Noël et s'inscrire à l'IM lors de la réouverture des inscriptions en décembre. Finalement il a aussi fait la Patrouille.

Pour Anne et Joël, accompagnés de Marie, Philip, Gilbert, Pierre-André, David, Henri, Anton, Xavier et Cédric une longue préparation pour arriver prêt au jour J a commencé.

Le 8 juillet tous ont passé la ligne d'arrivée avec de superbes résultats:

Femmes (315 classées)

45 Badre Marie	11h08	1h01 (564)	5h34 (907)	4h26 (1380)
144 Stettler Anne	12h39	0h58 (340)	6h38 (2118)	4h52 (1791)

Hommes (2574 classés)

179 Evard Cedric	9h46	1h03 (726)	5h09 (235)	3h28 (232)
326 Cavedon Gilbert	10h05	1h05 (910)	5h15 (382)	3h37 (386)
391 Morel Philip	10h11	0h57 (298)	5h06 (193)	4h00 (868)
812 Chatelan Anton	10h53	1h10 (1459)	5h09 (241)	4h25 (1373)
1053 Lamard David	11h23	1h14 (1760)	5h42 (1099)	4h16 (1219)
1144 Besse Pierre-André	11h32	0h57 (297)	5h44 (1159)	4h41 (1623)
1498 Stauber Joel	12h16	0h58 (337)	6h10 (1718)	4h51 (1765)
1639 Hoffer Xavier	12h40	1h07 (1086)	6h20 (1872)	5h02 (1917)
1767 Haenni Henri	13h02	1h11 (1484)	6h32 (2045)	4h58 (1872)



Interview croisé des deux « non-initiés »

A ma gauche, Anne, trésorière tandis qu'à ma droite, Joël, président. Les protagonistes sont prêts... que les questions commencent !

1) Comment gérer un IronMan?

Anne : Pour ma part, "gérer" était effectivement le bon mot. Pas de plan de course, juste arriver au bout et "profiter" du moment présent en réalisant que le jour J était bel et bien arrivé.



Joël : Je pense que la gestion commence par une bonne préparation physique et mentale, ne pas se priver des bonnes choses de la vie et partir dans une optique de faire la course en se faisant plaisir un maximum malgré la distance (plus facile à dire qu'à faire...). Le jour J de la course il faut essayer de relativiser un peu, penser à tous les bons conseils que l'on a reçu de ceux qui ont de la bouteille, nager sans gaspiller trop d'énergie tout en s'extrayant rapidement de la masse, faire descendre son cardio lors de la transition.

Pour la partie vélo il faut essayer de rester dans un mode "je garde de l'énergie pour le marathon", l'alimentation doit être rigoureuse et disciplinée tout au long des 180km.

Pour la course cela reste très personnel mais essayer de tourner sans passer directe dans le rouge, garder de l'énergie en s'alimentant et en s'hydratant régulièrement tout en sachant que personne n'échappe au gros coup de mou des 25-30km comme me l'avais si bien rappelé Gilbert; garder le moral et se laisser porter par nos supporters dans les moments difficiles!

Suite de l'interview

2) Quel est l'effet du groupe? Motivant, stressant parfois?

Anne : Extra motivant: pour ma part l'Iron est motivant si je peux m'entraîner en groupe. Papoter pendant les tours vélo est primordial :-). Avoir quelqu'un qui court à son rythme pendant les séries course à pied l'est tout autant. C'est une expérience collective à vivre tant au niveau de la préparation que des sentiments à partager avant, pendant et après la course.

Le groupe porte vers l'avant et motive, je ne pense pas qu'il soit stressant...au contraire, la présence des personnes qui vivent la même chose est rassurante!

3) Un souvenir qui restera longtemps?

Anne : Un c'est difficile, mais plusieurs comme: la veille de la course, jour le pire de ma vie :-), chaque instant de la course, l'arrivée, les pleurs, le vent, la foule, l'ambiance, les amis présents, le tapis rouge, le retour en bus, les courbatures du lundi...

4) Un conseil à quelqu'un qui veut se lancer?

Anne : Oublie que tu as aucune chance...vas-y fonce! Avec un bon entraînement et de la motivation on arrive à tout! Et à force d'entendre que c'est quelque chose à vivre, je confirme que humainement (et physiquement) c'est quelque chose de fort.

5) Prochain objectif? Un autre IronMan en vue ou un défi d'un autre genre?

Anne : Lausanne, Vevey qui seront le dessert d'une chouette saison :-). Et vu que l'organisation ne nous laisse pas tranquille quelques mois, il a bien fallu déjà se ré-inscrire pour 2013...! En me réjouissant déjà des futurs entraînements à côté de mes deux nouvelles co-équipières où nous pourrons ouvrir une nouvelle fréquence de radio-Spinach :-)

Joël : L'effet de groupe a été pour moi élémentaire aussi bien avant, après que pendant la course, c'est cela qui m'a motivé et porté tout au long de la préparation et du jour J, ça peut être stressant dans certaines discussions ;-). mais aussi très motivant dans d'autres situations tout en sachant que l'on sera tous ensemble, ou presque, sur le parcours.



Joël : Les derniers 500 m du marathon; plus aucunes douleurs, se laisser porter et encourager par une foule immense et surtout passer la ligne d'arrivée en pensant à ce que l'on vient de réaliser! Que du bonheur.

Joël : T'es un rookies, et ouais... Pour les entraînements: comme en Valais lors de la saison des abricots, miser sur la qualité et pas sur la quantité!! Inévitablement partir en groupe avec le Rushteam, se relaxer un max le jour avant course et profiter de tous les instants.

Joël : Pour l'instant du repos, profiter un max de l'été et de la famille ;-). Participer aux prochaines courses régionales 2012 (Lausanne, Vevey, Murtenlauf, Semi, etc.).

Je n'ai pas dit que je ne referai pas d'IronMan :-D mais pas tout de suite. Cette année j'ai 40 ans et je m'étais fixé 4 objectifs, NDLR: dans 40 il y a 4, j'en ai réussi 3 (Patrouille des glaciers, IronMan Frankfurt et pas de prothèse au genou gauche après ça) il en reste un et ce sera peut-être l'ascension du Mont-Blanc à la fin de l'été!



Photo : buvettedesalpages.be

PREMIÈRE SAISON PRO

Après notre deuxième année en junior, on a décidé avec Daniel de prendre la licence PRO lors de notre passage en catégorie adulte. Qu'est-ce que ça change ?

A vrai dire, pas grand-chose (voire même rien du tout) durant toute la préparation hivernale. Il faut s'habituer un peu aux plus longues distances (passage de sprint à olympique), mais ça devrait se faire sans trop de peine au vu de notre belle perf à Uster pour notre premier DO. Quelques très belles courses en automne (Quart de marathon, Escalade et Midnight Run) et une proposition pour aller rejoindre l'équipe suisse aux Grandes Canaries en février : deux semaines bien chargées bien casées entre la fin des examens et le début des cours du semestre suivant. La suite de l'entraînement se déroule vite ; avec le Rushteam à Porrentruy pour exercer les relais le long du Doubs ;-) et à nouveau quelques 10km pour se mettre la distance dans les jambes.



La saison commence ensuite plus tôt qu'à l'accoutumée avec le premier tri à Wallisellen (sur invitation de Sven) durant les vacances de Pâques : ça se résumera plus à se battre contre les conditions météorologiques qu'autre chose, mais c'est aussi le risque de débiter si tôt. La première étape du circuit à Stettfurt a de quoi donner le tournis : 3x (200m – 8km (3 tours) – 1km (2 tours)) !! En PRO on aime bien faire plusieurs petites boucles pour animer, le drafting est autorisé ... et il faut lutter lorsqu'on arrive en tant que « jeune » contre la disqualification qui frappe ceux qui se font prendre un tour. Résultat : une quinzaine de personnes au départ (et c'est beaucoup pour une course PRO) et seulement dix à l'arrivée. Les disqualifications et/ou abandons sont aussi lé-

gion dans ce nouveau monde, où de toute façon la course est offerte avec la licence et autant arrêter si c'est pour ne pas finir dans les *prize money* – j'exagère un peu mais certains viennent avec cet esprit-là.

Léger break de trois semaines ensuite, que l'on occupe avec passablement de vélo, et notamment le TDFO où une belle échappée nous exerce la prise de relais ! Commence ensuite une phase « internationale » avec trois Coupes d'Europe agencées au programme. Cremona en sprint en Italie tout d'abord. Constatations : 1) la fédération nous laisse à notre propre compte. 2) le niveau est similaire aux PRO suisses, il y a *juste* 6-7x plus de participants au meilleur niveau. 3) la cap après un vélo exigeant est encore difficile pour moi, alors que le meilleur boucle les 5km en moins de 16' !

Sortie club ensuite à Zug. Une course en double-sprint qui me convient d'habitude bien. Retour des sensations en effet à pied, beaucoup de monde connu pour encourager, une course très animée, beaucoup de plaisir en résumé. Puis Spiez où on se retrouve mixé avec les populaires. Enfin qu'à moitié puisqu'on a le droit à une ligne de départ spéciale une dizaine de mètres devant :-p. Il me manque sérieusement quelque'un sur le vélo pour m'aider : l'habitude de petites boucles en peloton et là il faut faire 40km en solitaire, c'est des efforts que je paie ensuite sur la course (mais en lisant tous ces récits d'IM, 40km on est à peine échauffé, non ?).

Voyage avec la fédé pour la Hollande enfin en ce début d'été pour une nouvelle Coupe d'Europe. Je pensais être à l'aise niveau natation : visiblement gagner encore une petite minute sur mon 1'500m ne serait pas de refus. Le vélo se déroule comme une lettre à la poste (merci le TDFO) et les 10 km à pied à mon rythme (3'45" au kil), très régulier, sans trop regarder les avions qui passent à côté (le temps moyen à pied doit être autour de 34'30"...).

Jean-Claude



COURSE À PIED DESTINY DU 14 JUILLET 2012



Voilà 11 ans que Serge Avondo, son Comité et ses bénévoles ont fait grandir cette manifestation. Au départ, il y avait le duathlon du Cancer qui s'est transformé en une course à pied inscrite au Trophée Lausannois. Le Rushteam avait très rapidement aidé Destiny en gérant la conduite des coureurs lors de la course à pied.

Depuis quelques années, la part festive emmenée par les soirées Country ont élevé la manifestation à un niveau supérieur ... on est pas encore à Paléo ;O) ... heureusement :O). Les sollicitations devenant de plus en plus grandes, Serge et son Comité se sont tournés vers le magasin Sport Attitude de Jean-Gilles et le Rushteam. Un Comité d'organisation s'est rapidement mis sur pied avec Gianna Besse, Céline Trolliet & Marc, Patrick Furi, Jean-Gilles et moi-même afin de gérer la partie course à pied le jour J. L'aventure pouvait commencer.

C'est avec pas mal de stress que se sont passés les derniers préparatifs. Le soleil étant de la partie tout a fonctionné à merveille. Les coureurs ont trouvé un parcours à l'image d'Ecublens entre ville et nature. De plus, pas d'erreur de parcours et Jo a d'ailleurs dû appuyer fort sur les pédales pour ne pas se faire passer ;O). La participation fut bonne sachant que cela correspondait avec les vacances scolaires (368 classés en 2012; 400 en 2011; 391 en 2010).

10km Victoire chez les femmes de Sandra Annen Lamard d'Ecublens :O) en 39'02"

10km Victoire chez les hommes de Tedey Mulugate en 33'25"

4km Victoire chez les femmes de Cathia Schaer en 17'38"

4km Victoire chez les hommes de Colin Wyss du Rushteam :O) en 15'16"

Tous les résultats sur www.softtiming.ch

Du côté du Rushteam, j'ai eu beaucoup de plaisir de revoir les anciens et les nouveaux s'impliquer d'une manière différente dans le sport. J'espère que nous serons présents en 2013 avec les 25pts UCHI de bonus aux bénévoles et une course qui comptera à l'UCHI 2013 ... ça c'est pour Phil ;O) et merci de ne pas programmer d'Iron en début juillet (mon pronostic pour Destiny 2013; le 6 juillet) ;O) Je terminerai par les MERCI que vous avez peut-être lu sur notre forum. 2 fois valent mieux que 0.

:O) Tout d'abord un grand MERCI à Serge Avondo et toute son équipe qui travaillent tout au long de l'année pour cet événement. Merci à Serge pour tout le travail effectué en amont de la course et encore pendant celle-ci.

:O) Je remercie le Comité d'organisation de la course qui a permis à la fondation Destiny de continuer à mettre sur pied les courses adultes et enfants. Merci donc à Gianna Besse, Céline Trolliet, Marc (Trolliet), Evan (Trolliet ;O)), Patrick Furi et Jean Gille Tallin.

:O) Merci à Joël Stauber d'avoir repris mon poste de responsable VTT et d'avoir conduit à merveille les différentes courses.

:O) Pleins de MERCI à tous les membres, non-membres, anciens membres qui nous ont rejoint dans ce moment de bénévolat, soit: VTT: Joël Stauber®, Pierre-André Besse et David Lamard

Ravitaillement: Gianna Besse®, Christiane & André Briner + Rosemarie & Charly Ruchti

Chrono: Aurélie Tallin, Romaine & Cédric Evard

Bureau: Evan, Céline® & Marc® Trolliet, + Véronique Pasquier, Ruth Bongard, Olivier Briner, Thierry Pittet, Jérémy Gusse, Séverine Moret, Marjorie Chappuis

Le superviseur: Patrick® lien Softtiming et bureau

:O) Merci à Gianna Besse et Alain Ruchti pour avoir préparé et balisé les parcours

:O) Merci au magasin Sport Attitude et Jean Gille avec ses bénévoles: Aurélie, Daniel, Jean-Claude, Colin, ...

:O) Merci à Philip Moret et Anton Bongard qui étaient prêts à retrousser leurs manches ;O)

:O) Merci à celles et ceux qui n'étaient pas mais qui s'étaient excusés

:O) Et pour finir un énorme MERCI à toutes les personnes qui sont venues encourager, participer, grands et moins grands

VIVE DESTINY 2013!!!!

Course appréciée également par les plus petits à 12h40.

Photo : Destiny, <http://www.association-destiny.ch>



Stéphane

Prochain rendez-vous

- 05.08 Triathlon Nyon
- 26.08 Triathlon Lausanne
- 02.09 Triathlon Vevey ou Locarno
- 15.09 Triathlon de Morat (CS)
- 28.10 Marathon Lausanne (Quart / Semi / Marathon)



Vous pouvez annoncer votre participation sur le doodle prévu par Stéphane.

<http://www.doodle.com/n8aa59hbdtrcnfsm>

... et à ne pas oublier

14.07.2013 Challenge IM de ROTH avec Anne, Judith, Saskia, Benoît, Henri, Matteo, Philip et Pierre-André

Classement Uchi provisoire

Après 8 courses, voici le top20 en prenant en compte les 6 meilleurs résultats (entre parenthèse le nombre total de points)

1 Badre Marie	622	11 Evard Cédric	335
2 Morel Philip	610 (690)	12 Besse Daniel	304
3 Stettler Anne	552 (631)	13 Major Marie-Eve	283
4 Ruchti Stéphane	459	14 Ruegg Matthieu	281
5 Lamard David	457 (502)	15 Curtet Saskia	267
6 Besse Pierre-André	455 (503)	16 Prado Matteo	226
7 Stauber Joël	438	17 Besse Gianna	221
8 Cavedon Gilbert	433	18 Wijte Cynthia	177
9 Besse Jean-Claude	396	19 Toulemonde Benoît	165
10 Chatelan Anton	381	20 Hoffer Xavier	164

Impressum



Rushteam Ecublens

<http://www.rushteam.ch/>,
1024 Ecublens,
VD Suisse

Réalisation:
Gianna Besse

Design:
Jean-Claude et
Daniel Besse