

Edito :

L'hiver approche...

on commence à préparer la nouvelle saison avec les sorties, les camps et les compétitions pour 2014.

Mais n'oubliez pas l'Assemblée Générale

Bonne hiver à tous

Gianna

Dans ce numéro :

Assemblée 2

Camp 3

Tri Barcelone et Morat 4-5

Récits des jeunes 6-7

Nostalgie vélo 8-9

Le Mot du Président

La saison de triathlon touche à sa fin et va clôturer encore une belle année remplie d'événements et de surprises. Après un hiver rigoureux et un camp de ski plus que réussi, le club a pu apprécier la douceur de l'Espagne avec une nouvelle destination que nous n'avions pas encore mise dans le tableau d'honneur des camps d'entraînement, je parle bien sûr de Cambrils. Que dire, si ce n'est que nous nous sommes sentis presque déjà en vacances d'été tellement le climat fût agréable et l'ambiance à atteint des sommets presque inégalés. Également à noter dans le hall of fame, le déplacement à Doussard pour un semi distance dans les eaux bien « fraîches » du lac d'Annecy, à Zug pour la traditionnelle sortie club de l'année sur distance classique et en Allemagne pour l'IronMan de Roth avec un record personnel pour les accompagnants qui ont mené cette course de long en large !

Nous arrivons maintenant dans une période un peu plus calme où chacun/ne récupère à sa manière et prépare déjà la prochaine saison.

Pour celles et ceux qui pensaient pouvoir hiberner, quelques éléments à préciser quand même, les entraînements de gainages reprennent dès le mardi 29 octobre, ceux de natation auront lieu tous les lundis et mercredis au Pontet aux horaires indiqués sur notre site internet. La classique course de Noël (montée à la cathédrale de Lausanne) aura lieu le jeudi 12 décembre avec un

départ de Coubertin à 18h30 précise. Sortez vos bonnets de père Noël et déguisements.

A l'agenda en cette fin de saison il vous faut encore retenir une date importante, celle de l'assemblée générale du club qui aura lieu le 14 décembre au refuge d'Ecublens et qui verra célébrer notre traditionnelle fête pour clôturer l'année 2013 (programme et inscription ci-dessous). Je compte sur la présence de vous tous pour que la soirée soit réussie.

Prenez également note du camp de ski de la Léchère qui aura lieu du vendredi 24 au dimanche 26 janvier 2014, les inscriptions sont ouvertes et les billets risquent de partir aussi vite que ceux des festivals de l'été.

Bravo encore à toutes et à tous pour les performances que toutes et tous avez réalisés au cours des mois d'été et automne sur toutes les compétitions, je ne peux que vous féliciter et admirer le courage et la force du groupe qui fait que notre club existe.

Merci à vous tous pour votre bonne humeur et vive le triathlon

Vous avez rendez vous le samedi 14 décembre 2013 à 18h45 au refuge à Ecublens

Joël

Prochaines dates importantes



14 décembre 2013	Assemblée générale du Rushteam
24 - 26 janvier 2014	Sortie à ski à la Fouly
15 - 24 mars 2014	Camp en Andalousie
17 - 21 avril 2014	Camp à Porrentruy
8 juin 2014	Triathlon Double-O Troyes

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE 2013

INVITATION À L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE 2013 DU RUSHTEAM ECUBLENS

Vous avez rendez vous le samedi 14 décembre 2013 à 18h45 au refuge à Ecublens

Fête de fin d'année du



Ordre du jour de l'AG 2013

- 1 Points ancien PV
- 2 Membres
- 3 Comptabilité
- 4 Election vérificateurs de comptes
- 5 Activités 2013, trophée UCHI
- 6 Rushkids
- 7 Election du comité
- 8 Programme 2014
- 9 Divers

Les candidats aux postes de "Représentant/e des Membres Actifs" sont priés de prendre contact avec le comité pour en discuter.

L'AG devrait prendre fin aux alentours de 20h30. Ensuite c'est buffet, boissons et musique à gogo !

Pour manger : souper canadien - Inscriptions ↗

<http://doodle.com/xkey4q26m4si6cud>

Pour boire : bière pression et punch financés par le club!

Amies et amis bienvenus!

Bonne soirée et bonne saison 2014!

Votre comité

AUTRES ACTIVITÉS

Camp en Espagne 2014: Garrucha, Andalousie

All-inclusive Hotel **** avec Eitzinger (comme à Tossa et à Cambrils), en chambre double. (supplément CHF 153 ch. ind.)

vol: aller **samedi 15 mars**: Geneve - Alicante, 07h35-09h30

retour **lundi 24 mars**: Alicante - Genève, 13h25-15h30

Inscription (paiement effectué) jusqu'au 15 novembre dernier délai!

- Paiement sur le CCP du Rushteam: **971 CHF (ou 718 CHF si vous prenez votre propre vélo!)**

- Reservation du vol easyjet (et des bagages, ev. vélo) par vos propres moyens: **env 200 CHF (+ 90 CHF pour le vélo)**



Sortie à ski à La Fouly du 24 au 26 janvier 2014

Du ski de piste, de la rando, du ski de fond, ballade en raquettes.... un week-end dans la neige et la bonne humeur.

Soupers et déjeuners organisés par les Besse (spaghetti bolo, fondue et ...une bonne odeur de tresse au réveil

Il y a environ 30 places, motivez-vous et inscrivez-vous sur le doodle: <http://doodle.com/7qf7wcscxcpbpxcg>

Voici quelques indications pratiques:

Rendez-vous vendredi soir à la Fouly à 19h00. Allez en voiture jusqu'aux "Granges" après le village de la Fouly et les maisons du "clou" (fin de la route déneigée).

De là, il faudra marcher env 15-20min sur un chemin de neige jusqu'au Gite de la Léchère (traversée d'un pont puis petite montée avec un lacet) <http://www.lalechere.ch/>. Prenez une lampe de poche, si vous montez de nuit, on marche dans la neige c'est sympa !!



Camp de Pâques à Porrentruy du 17 au 21 avril 2014



Qui ne connaît pas encore La Ferme du Bonheur chez Stéphanie et Gaby Schenk?

Chaque année le Rushteam y organise son camp d'entraînement.

Arrivée à la ferme le jeudi soir, départ le lundi en début d'après-midi.

Sorties vélo adaptées à tous les participants dans le Jura suisse et français; course à pied au bord de la rivière et dans la forêt derrière la ferme et natation dans la magnifique piscine de Porrentruy.

Le dimanche soir un bon souper préparé par le cuisinier de la ferme.

Réservez déjà la date, les informations détaillées suivront sur le Forum.



TRIATHLON DE BARCELONE



Si on m'avait dit un jour que me lancerais dans le triathlon, je n'y aurais pas cru et encore moins pour une distance olympique !!! Cherchant à la base un club pour m'entraîner en natation, avec comme but d'effectuer une fois dans ma vie le triathlon sprint de Vevey, me voilà inscrite au Rushteam ! Je suppose que l'effet club et vos nombreux récits de triathlon m'ont gentiment fait changer d'avis car voilà qu'au fil des entraînements je commence à me joindre à vous pour les 3 disciplines, avec le défi d'effectuer mon premier triathlon en distance olympique. Me voilà donc inscrite pour le London Triathlon, mais une malheureuse rencontre entre la pédale de mon vélo et un des giratoires de Bussigny (c'est ce qui arrive lorsqu'on ne sait pas où mettre ses pieds) me force à troquer le temps humide et les poissons de la Tamise contre le soleil et l'eau salée de Barcelone !

Me voilà donc en chemin pour mon premier triathlon olympique, avec comme unique but de le terminer (et avec l'espoir caché d'arriver à faire moins de 3h...). Histoire de bien débiter la compétition, et d'avoir un week-end qui ne tourne pas uniquement autour de mon triathlon pour mon brave supporter, on effectue un premier arrêt en chemin dans un relais et château de Provence (bon repas accompagné d'un de leurs vins locaux, no comment...). Le lendemain, frais et dispos, nous voilà arrivés à Barcelone...où on apprend que nous devons changer d'hôtel pour cause "d'inondations" dans la chambre suite aux fortes pluies des jours précédents... Aïe ! Moi qui croyait avoir droit au soleil ! Et ce n'est que le début. Une fois les dossards récupérés, voilà qu'on se fait prendre par un nouveau gros orage ! Heureusement, la journée de samedi se trouve être sèche et ensoleillée, par contre la mer semble bien agitée... Sympa pour s'amuser, mais pour nager ça me fait un peu soucis. Après une nuit bien agitée où le sommeil ne fut pas si facile à trouver, me voilà partie pour rejoindre la zone de transition. Sur le chemin, je rencontre un autre concurrent qui m'apprend que la partie natation a de fortes chances d'être annulée à cause des vagues !!! Le résultat me semble bien désastreux étant donné qu'ils pensent remplacer la natation par 5 Km de course à pied et réduire le vélo à 20 Km... Pfff, venir jusqu'ici pour ne pas pouvoir faire ma première distance olympique ?! Mon collègue de trajet me fait passer par le bord de la mer où nous devons zigzaguer entre les fêtards qui rentrent chez eux et leurs multiples déchets...très bon choix, manquerait plus que je roule sur une brique de verre maintenant (et voilà une crainte de plus qui vient s'ajouter à la tension du moment). Une fois arrivée au stade, transformé en zone de transition pour l'occasion, c'est assez impressionnant de voir cette foule qui fait la queue pour préparer ses affaires, et les nouvelles sont plus que bonnes : la natation a lieu !!! Me voilà rassurée, mais stressée surtout que je vais devoir attendre plus de 2 heures avant le départ (c'est long 2 heures de stress) !!!

Le départ est proche maintenant, un beau mec passe devant nous pour annoncer qu'il ne reste plus que 2 minutes avant le départ de la vague féminine...



et c'est parti !!! Arrivée à l'entrée de la mer, je laisse le temps à la vague de se casser et c'est parti pour 1.5 Km de natation. Comme prévu me voilà prise entre plusieurs concurrentes, je repense à PA qui me dit d'écarter les bras, et je me rends compte qu'il y a un 2^{ème} point positif à suivre ce conseil : ça me permet de faire de la place...enfin pas assez, car je reçois quand même un bon coup sur la tête. Une fois la première bouée passée, je me retrouve dans un petit groupe où je continue à mon rythme et surtout au calme. C'est vraiment sympa de nager dans la mer. Entre l'eau salée et la combinaison, ça doit aider pour la glisse, car voilà l'arrivée qui s'approche !!! Maintenant il ne reste plus qu'à courir jusqu'à la zone de transition, s'essuyer les pieds (car le stade était un peu boueux vers 7h), et grimper sur le vélo !!! C'est parti pour 4 tours de vélo ! Ca se passe bien, je suis contente de mon rythme et dépasse même du monde. C'est juste impressionnant de se retrouver au milieu d'un groupe lors d'un virage à 90° ! Voilà la dernière boucle qui arrive, je me sens bien et je suis super contente du vélo. J'espère juste ne pas avoir trop forcé afin de ne pas avoir les jambes trop lourdes pour la dernière étape, qui pour moi est la pire !!! C'est parti pour 10 Km de course à pied, et comme vous me l'avez dit, c'est dans la tête... Lorsque j'ai regardé ma montre afin de connaître ma vitesse, j'étais contente mais j'avais peur de ne pas tenir !!! Le premier km est passé, j'oublie mes craintes et continue à mon rythme, et voilà le 5^{ème} km qui approche, tout va bien...mais à partir du 6^{ème} km ça devient plus dur : j'ai toujours le même rythme mais je commence à être fatiguée... Le panneau des 7 km est passé, et là ça commence à être de plus en plus dur, mais je me dis qu'il ne reste plus que 3 « petits km » !!! Heureusement que mon supporter est là, ses encouragements m'ont bien aidé, et de l'entendre me dire que même si je

TRIATHLON DE BARCELONE ET DE MORAT

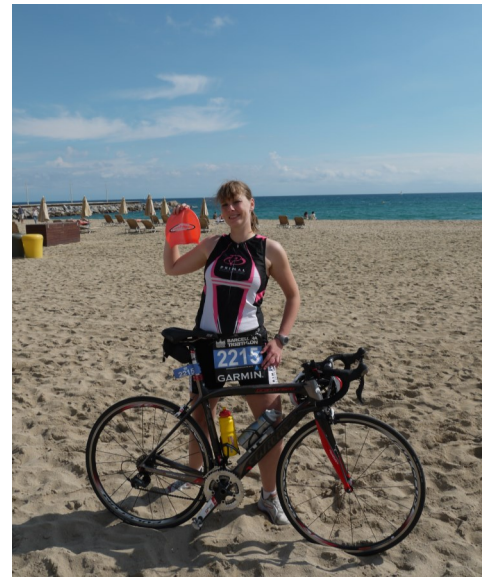
marche j'atteindrai mon but des 3 heures me motive encore plus et je continue de plus belle !. Le panneau des 9 Km passé, je commence à apercevoir les banderoles de l'arrivée. Quel bien ça fait de voir ces banderoles s'approcher et de passer cette ligne d'arrivée !!! Mon but est atteint, et en moins de 3 heures ! Chose qui pour moi ne me semblait pas facile à réaliser !

Ce fut une super expérience, que je remets volontiers pour une prochaine fois, et en équipe, s'il y a des gens comme moi qui sont motivés à passer du sprint à la distance olympique.

Merci à mon supporter photographe qui a parcouru de nombreux km en roller afin de m'encourager et merci à vous tous pour les nombreux entraînements et l'attente lors de ceux-ci, sans vous je ne pense pas que j'aurais eu cette idée folle de faire un triathlon olympique, moi qui détestait les sports d'endurance.

Le seul problème c'est que maintenant je n'ai qu'une envie : continuer et m'améliorer, surtout en course à pied, afin d'avoir moins de peine lors de mon prochain triathlon !!!

Séverine



MORAT le dernier de la saison pour certains, le premier pour moi...

Il y a une année, n'arrivant pas à aligner deux longueurs à la piscine, je n'envisageais pas de nager dans le lac et le vélo de route était une bête curieuse... Après beaucoup d'hésitations et ne sachant pas très bien dans quoi je m'engageais, je débarquais au Russteam pour nager et courir en groupe... Quelques mois plus tard, c'est Morat qui me tend les bras pour mon premier triathlon...



Me voilà donc au départ, mes affaires prêtes dans la zone de transition, replacées au moins 15 fois, le chemin repéré au moins 5 fois - stressée ? pas le genre ;)

Les pieds dans l'eau, bonnet et lunettes sur la tête, le coup

de pistolet résonne et je me jette à l'eau. Pour cette première partie, pas de bousculade, enfin si, mais c'est Séverine qui nage à côté de moi, alors ça compte pas... Demi-tour à la bouée, tout se passe bien, un peu les unes sur les autres. Au retour, je reprends les derniers hommes qui font de la brasse,

vois trois vaguelettes et pense au conseil de PA - tourner plus vite les bras et moins chercher à allonger - et je dépasse même quelques filles - ce qui m'étonne un peu...

A la sortie de l'eau, je fonce vers mon vélo. Pas de souci pour le retrouver, mais c'est après que ça se corse : trois coups de pédale et je n'avance pas; j'ai les jambes lourdes, ce qui permet à pas mal de monde de me dépasser. Au retour, ça se passe un peu mieux, mais j'ai failli, à deux reprises, rater un virage. Heureusement que, juste à temps, les bénévoles m'ont fait de grands signes...

Enfin, je pose mon vélo (sans avoir crevé, ouf ! sinon il aurait fallu le porter...) et m'élançe pour la course. Si je vous avais entendu dire que les jambes étaient lourdes au début et que cela passait après 1-2 kilomètres (pas de surprise de ce côté-là), personne ne m'avait dit que j'aurais froid aux pieds, voire les pieds gelés! Du coup, j'ai l'impression de courir en les raclant par terre jusqu'à ce qu'ils se réchauffent. A la fin, je peux tout de même accélérer, ce qui me laisse l'agréable impression d'en avoir encore sous le pied.

Convaincue et satisfaite par cette première expérience, j'ai - certains diraient enfin- découvert le triple effort et me réjouis de poursuivre! D'ailleurs, le rendez-vous est déjà pris pour l'année prochaine.

Enfin, j'en profite pour vous remercier pour cette année pendant laquelle j'ai pris beaucoup de plaisir à m'entraîner à vos côtés, à progresser et à suivre vos récits de course. Et surtout, surtout, un grand MERCI pour tous vos précieux conseils!

Cendrine

PREMIÈRE SAISON DE TRIATHLON DE LÉA

Mes débuts au club

Il y a encore un an et quelques mois je nageais tous les jours avec le Renens Natation et connaissais à peine le triathlon. Je me suis lancée dans ce nouveau sport avec le Russteam. Au début je venais pour nager et courir et depuis ce printemps pour le vélo. Petit à petit j'ai fait connaissance avec vous et en essayant de retenir vos prénoms. Cela change de passer d'un groupe composé d'enfants de mon âge à un club où il n'y a presque que des adultes. Pour mieux vous connaître et mieux connaître ce sport quoi de mieux qu'un camp! Donc me voilà à Porrentruy avec une super ambiance. Vous êtes tous très sympa et j'aime venir aux entraînements.

L'apprentissage de ce sport

Lors des premiers entraînements de course je finissais en étant "crevée" et j'avais mal aux jambes, car je n'étais pas habituée à courir autant. Petit à petit on s'habitue à courir longtemps et ça devient un peu plus "facile".

Les beaux jours arrivent et voilà la dernière discipline à apprendre: le vélo. C'est le sport que je connaissais le moins. Première sortie test pour Emilien et moi: la Corniche. A l'arrivée j'étais fatiguée, mais j'ai trouvé très bien et c'est sympa de rouler en "peloton" enfin essayer de rouler en peloton. Puis vint le début des clips et des chutes. Il y a encore pleins d'autres choses à apprendre pour savoir bien rouler.

Malgré tout, j'apprécie beaucoup le vélo et j'aime rouler en groupe.

Nager dans le lac c'est autre chose qu'en piscine. Entre les vagues, nager droit, rester proche de celui de devant, lever la tête pour regarder où on va... Ce sont toutes des choses que je ne connaissais pas en piscine.

Maintenant que j'ai appris ces trois disciplines séparément il faut encore les mettre ensemble. Quelques entraînements de transition chez moi et me voilà plus ou moins prête pour me lancer dans un triathlon.



Mes premiers triathlons

Le tout premier a eu lieu à Préverenges. Plus de deux heures avant le départ Emilien et moi nous étions déjà presque prêts. En train d'encourager ceux qui faisait le plus long, de se rappeler

de tout, des transitions,... bref en train de "stresser" un peu. Ensuite body marking et on entre dans la zone de transitions. On regarde comment les autres mettent leurs affaires et on fait pareil. Puis échauffement et c'est parti pour 200m de natation, 10km de vélo et 2.5 de course à pied. Pour une première je suis contente et arrive 3ème. Je me réjouis déjà du suivant :D



Podium à Estavayer-le-Lac

Durant la saison je participe à deux aquathlons celui d'Estavayer-le-Lac et au triathlon international de Genève. Je effectue deux triathlons sous la pluie: Lausanne et Yverdon, et sous un soleil de plomb à Nyon. Je fais aussi un relais à Vevey. A par les triathlons je participe aussi à quelques courses à pied et à quelques compétitions de natation avec le Renens natation.

C'est en faisant qu'on apprend: à faire des transitions rapides, à gérer sa course, etc. Ce sont tous ses petits détails qui font la différence entre les premiers et les autres.

Avenir

Progresser dans ce sport, avoir du plaisir, améliorer mes performances en premier et peut être après essayer de me battre avec les meilleures filles suisses de mon âge.



Sortie du lac à Nyon

Merci

Merci à nos supporters, ameneurs, les parents d'Emilien et les miens!

Merci beaucoup à tous pour vos conseils, à ceux qui organisent les entraînements et à ceux/celles qui m'amènent aux entraînements et me ramènent.



C'est super sympa! :-D

Léa

PREMIÈRE SAISON DE TRIATHLON D'EMILIEN

Mes courses



Ma première course a été Préverenges, à la natation ce qui ma étonné, c'est que je suis sorti 4^{ème}, pour le vélo ça s'est bien passé également, idem pour la càp, bref j'étais super content de mon résultat.

Ma 2^{ème} course était l'aquathlon d'Estavayer-le-Lac, la natation a été rude car je ne nageais pas droit et j'ai perdu beaucoup de temps, heureusement j'ai pu me rattraper avec la càp.



La 3^{ème} course, c'était Nyon le premier parcours Youth League avec les distances 500m-10km-2,5km.

Pffffff !!!!!!!!!!!!!..... j'en ai bavé !



Manque d'entraînement, rentrée de vacances le jour d'avant. J'ai essayé de me donner à la natation, résultat nul. Pour le vélo, j'ai dû m'arrêter, mon estomac m'a lâché, quant à la càp un point qui m'a pas quitté. J'ai quand même fini la course mais le moral dans les chaussettes.

Ma première saison de triathlon s'est bien passée dans l'ensemble.



La course d'après, c'était Lausanne, où j'ai couru sous des trombes d'eau, mais j'étais assez content de moi.

Et la dernière c'était Yverdon. La natation s'est bien passée, idem pour le vélo et la càp. Dommage pour l'organisation, car nous devons faire 3 tours de càp et certains n'en ont fait que 2 et les organisateurs n'ont rien voulu savoir.

L'année prochaine

J'aimerais faire plus de courses. Je sais que je dois encore beaucoup m'entraîner et surtout ne pas baisser les bras.

Remerciements

J'aimerais remercier l'équipe du Rustheam, pour leurs conseils, les encouragements lors des sorties à vélo, de la natation en lac à Bellerive, à la piscine et lors de la càp.

Salutations à tous.

Emilien

NOS SORTIES À VÉLO...



...PAS LOIN DE CHEZ NOUS



Nous avons tous suivi en direct la course de Marie et ce qui le désirent, peuvent lire ou relire son récit sur le Forum.

Voici une petite interview, 2 mois après:

- Pourquoi avoir choisi cette course ?

Une nouvelle fois mon ami d'enfance m'embarque dans un truc de malade! L'UT4M il me prévient qu'il ne la fera pas mais au moins qu'il m'encouragera, il a une nouvelle copine donc il n'est pas présent sur ma course :(sinon pourquoi m'inscrire quand même ? car il me fallait un truc de malade, une course qui allait peut-être réussir à me calmer, un défi surhumain... car même si on me disait que c'est super dur, et bien je devais le vivre pour le croire un peu comme Saint Thomas (même si c'est mon frère). Autre atout de cette course, elle n'est pas trop loin, ce qui me permet de pouvoir rentrer le lendemain et d'être au boulot et aussi permettre à mes parents de venir me voir.

- Quel impact a eu la présence de tes 2 Poufs sur ta course?

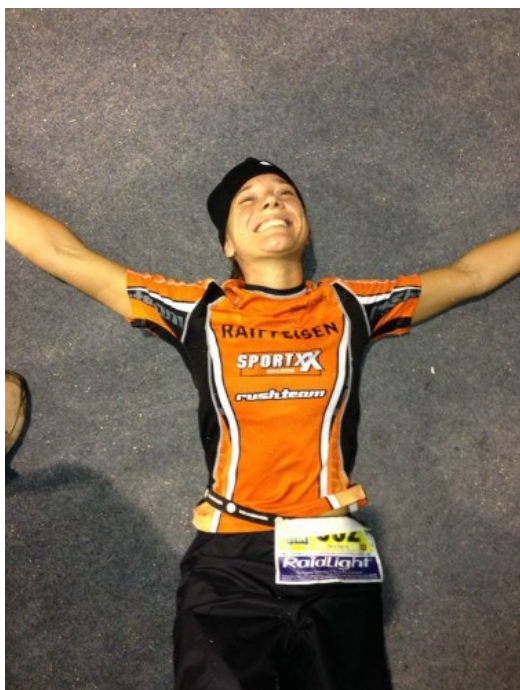
Un gros impact! La présence des 2 Poufs qui m'ont accompagnée la moitié de la course (du km 65 au 155) m'a permis d'arriver au bout, de me surpasser, de pleurer un peu moins aussi. Ils ont également eu l'honneur de ne plus m'entendre pendant 1 h (surtout Benoit si vous vous souvenez de mon récit et de la descente du massif du Taillefer), ils m'ont évité la déshydratation... en fait je leur doit beaucoup. Les pouffes restés en suisse m'ont aussi beaucoup apporté car plusieurs fois j'ai pensé à vous tous et je ne voulais pas, ne pouvais pas vous décevoir en abandonnant, je vous savais derrière votre ordinateur pendant la journée, pendant un bout de la nuit aussi et ça m'as beaucoup poussée et permis de rester debout !

Un gros MERCI à tous! Sans vous je ne serais peut être pas arrivée au bout ou alors j'aurais mis 10 h de +



- Vas-tu la refaire? Pourquoi?

JAMAIS, sauf si 4 personnes veulent le faire en relais pour m'accompagner ? PA, Benoit qui s'est fait piquer par le virus Trail et ?? non je vais me remettre au distance de tapette, celle qui n'abîme pas trop le corps et qui me permette de m'entraîner avec vous tous, même si l'ambiance trail j'adore et que j'en referai!



- Quel est ton (tes) prochain(s) objectif(s) ou folie(s) ;-)?

mon objectif de l'an prochain : ne pas en avoir! mais c'est déjà foutu car il y a Troyes et Berlin où j'aimerais me rapprocher des 3 h 30 !

L'arrivée de la course était il y a peu près 70 jours et j'en garde toujours un très bon souvenir, même les moments difficiles sont devenus des bons souvenirs. La seule chose qui me fait un peu peur c'est de ne plus réussir à ressentir de nouveaux pleins d'émotions en passant une ligne d'arrivée !

Marie

PS: Marie a déjà contaminé PA, Benoit et Gilbert pour la [La Saintélyon](#) :

Un parcours mythique de Saint-Etienne à Lyon via les crêtes des Monts du Lyonnais : Saint-Etienne – Lyon: 75km avec 1800m D+ / 2100m D-

Départ de la course le 8 décembre à 0h00.

LE MARATHON DE LAUSANNE



Me voilà arrivé en queue du bloc B. Je regarde autour de moi, les coureurs sont nombreux. J'aperçois Batman, Robin, le Joker et 2 Catwoman. Sympa de courir déguisé, j'aurais peut-être dû le faire ? Enfin si c'est pour porter le costume de Robin, je préfère encore être habillé comme je suis.

Soudain la voix du speaker s'exclame : « 5 »... « T'emballes pas Rodolphe, c'est que le départ, pas besoin de monter à 210 bpm » ...« 4 »... « Tout devrait bien se passer, t'as suivi le programme d'entraînements de Philip » ... « 3 »... « Bon, l'objectif de 1h40 va tout de même être difficile » ...« 2 »... « D'autant plus avec la folle semaine que tu viens de passer que même un médecin de garde des urgences du CHUV n'aurait pas souhaité » ... « 1 »... « Si seulement j'avais un maillot orange »... PAN !!!!

1^{er} km, je regarde ma montre, « 5'15 !! T'es en retard, accélère, on fera le point après le 2^{ème} ». Je m'exécute et après quelques foulées j'aperçois mon prochain objectif, 2 oranges sont devant, Anne et Benoît, à moins de 200 m.

2^{ème} km. 4'30, parfait j'ai rattrapé mon retard, mais je doute que je tienne à cette allure encore 19 km. « Salut Benoît, salut Anne, ça va ? », « Il y a 2 ans, lorsque j'ai couru le marathon, c'est ici que j'ai craqué ! ». Merci Benoît pour ces paroles encourageantes !! Il me faut quelques secondes pour m'en remettre et je constate que Anne a pris trois mètres d'avance, je me mets à ses côtés et c'est parti pour un bon bout de chemin ensemble.

5^{ème} km, 24'40 : « Parfait Anne, on prend de l'avance », « T'es sûr ?! », « Certain », « T'es vraiment sûr ?!! ». Effectivement, il faut croire qu'à ce moment de la course une certaine fatigue se faisait déjà ressentir.

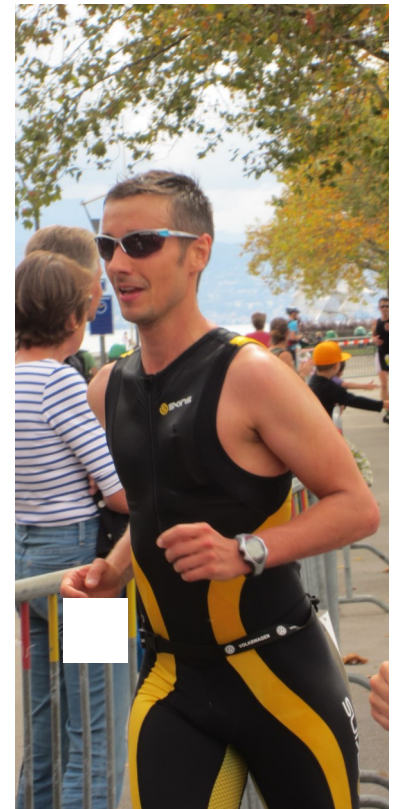
12^{ème} km. Je regarde ma montre mais sais déjà que le compte n'y est pas. Il faut que je me fasse mal si je veux encore y croire. J'accélère autant que je peux, mais le vent souffle au point que je ne vois pas la différence. Les mollets commencent à se durcir et la fraîcheur diminue malgré le gel avalé quelques minutes auparavant. Il faut lutter, car ça n'est pas ici que le public va te porter. Je regarde à côté, Anne n'est plus là, mais je sais qu'elle n'est pas très loin derrière.

13^{ème} km. Changement de stratégie. « Allez Rodolphe, vas-y pas à pas, prends un coureur un peu moins fringant et remonte-le ». Ça tombe bien, il y a de nombreux sparring partner japonais sur le côté de la route. Et le premier est dépassé, puis 2. « Continue, le prochain sera facile, il marche ». Et de 3. « Aller, essaie encore de reprendre le suivant avant le 15^{ème} ». Malgré cela, ça devient difficile. Je ressens la fatigue de la semaine écoulée, mes forces diminuent et mes paupières commencent à se fermer.

17^{ème} km. « ALLEEEZ »...« CLAP, CLAP, CLAP »... « BRAVO ». Quoi ?! Comment ?! Un public !!! Ça fait 15 km qu'on l'attendait. Voilà qui redonne des forces pour attaquer ces derniers kilomètres. Je sais pertinemment que l'objectif de 1h40 s'est envolé, mais interdit de se relâcher, maintenant j'ai juste envie d'arriver et aussi vite que possible.

20^{ème} km. Les foulées s'allongent en amorçant la descente vers la tour Haldimand. J'entends les encouragements chaleureux d'un public privé « allez Rodolphe, allez Rodolphe », ça sent bon la fin !

« Maintiens cette vitesse, c'est bien ». « T'es encore capable d'accélérer, la banderole jaune n'est pas loin, tu peux le faire, courage ». « Mince y a encore une...deux... trois...**tain ils en ont mis combien de ces banderoles ? » « Elle est où la ligne d'arrivée ? »



21.1^{ème} km. « YES, ça c'est fait ! ».

Rodolphe

Edition 2012 la neige, édition 2013 la pluie...

Bravo à tous! Vous trouverez d'autres récits sur le [Forum](#)



LE CLASSEMENT UCHI 2013

Classement final!

Cela s'est joué à pas grand chose... qq minutes sur le semi-marathon. Anne s'accroche à sa troisième place!

1	Morel Philip	970
2	Bongard Judith	967
3	Stettler Anne	956
4	Stauber Joël	768
5	Curtet Saskia	734
	Prado Matteo	734
7	Lamard David	665
8	Badre Marie	656
9	Blatti Nicolas	628
10	Besse Pierre-André	616



Podium 2013

11	Besse Jean-Claude	527
12	Hoffer Xavier	487
13	Ruchti Stéphane	455
14	Chatelan Anton	399
15	Stupar Milan	378
16	Toulemonde Benoit	370
17	Labourier Ludovic	342
18	Gerosa Cendrine	340
19	Besse Daniel	333
20	Ruegg Matthieu	292

Marathon de New York 2013

Ce dimanche 3 novembre un de nos membres, Thierry Pittet prendra le départ du célèbre Marathon de New York.



Nous lui souhaitons une très belle course, pleins d'émotions en traversant le pont Verazzano-Narrow, Brooklyn, le Queens, Manhattan, Le Bronx, Central Park et la banderole d'arrivée!

Go Thierry, fais-toi plaisir et profite de chaque instant magique! On se réjouit de lire ton récit sur le Forum!

Remerciements

Je profite de cette fin de saison pour remercier notre Président Joël pour la bonne gestion du club ainsi que Philip et PA pour tous les entraînements qui nous permettent de bien progresser dans les différentes disciplines.

*Je vous souhaite avec un peu d'avance
un Joyeux Noël et une Année 2014
sans blessure et riche en succès!*



12

Impressum



Rushteam Ecublens

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

Réalisation:
Jean-Claude,
Daniel et
Gianna Besse

Le Tricycle est le journal du Rushteam Ecublens. Il est destiné à tous ses membres, qui peuvent l'utiliser librement à condition de respecter la propriété intellectuelle des auteurs des articles et du design de ce journal.