

Edito :

*Dernière édition de
l'année 2015.*

*Quelques récits inédits
d'activités hors triathlon
comme la sortie à vélo
dans les Alpes ou le
Swimrun.*

*A tous une belle fin
d'année et à bientôt*

Gianna

Dans ce numéro :

Assemblée	2
Traversée des Alpes CH + Stelvio	3-5
Troll Enez Morbi- han Swimrun	6-7
55ème été	8-9

Le Mot du Président

Chers Oranges,

La saison 2015 arrive à son terme et par cette édition quelque peu spéciale du Tricycle, nous aimerions vous faire part des derniers récits du club qui n'ont pas pu prendre place dans la dernière édition du journal.

Egalement vous transmettre par le journal le flyer de l'assemblée générale du club qui aura lieu le samedi 28 novembre dès 18h45 au refuge d'Ecublens.

Nous souhaitons vous y voir nombreuses et nombreux pour partager les différents moments de la saison passée, autour d'un repas canadien et d'un verre de l'amitié, profitez de compléter le Doodle pour vous inscrire et choisir le plat, sucré ou salé, que vous nous concocterez !

Je vous souhaite une belle fin de saison et une bonne récupération



Joël

Prochaines dates importantes



28 novembre
5 décembre
17 décembre
24 - 28 mars
15 - 24 avril

Assemblée générale
Escalade
Montée à la Cathédrale
Camp de Porrentruy
Camp de Cambrils

INVITATION À L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE 2015 DU RUSHTeam ECUBLENS

Vous avez rendez-vous le samedi 28 novembre 2015 à 18h45 au refuge à Ecublens

Fête de fin d'année du



Ordre du jour de l'AG 2015

- 1 Points ancien PV
- 2 Membres
- 3 Comptabilité
- 4 Election vérificateurs de comptes
- 5 Activités 2015, trophée UCHI
- 6 Rushkids
- 7 Election du comité
- 8 Programme 2016
- 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 sous : ↗

<http://doodle.com/poll/8p2dv2trih9t56d2>

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

Amies et amis bienvenus!

Bonne soirée et bonne saison 2016!

Votre comité

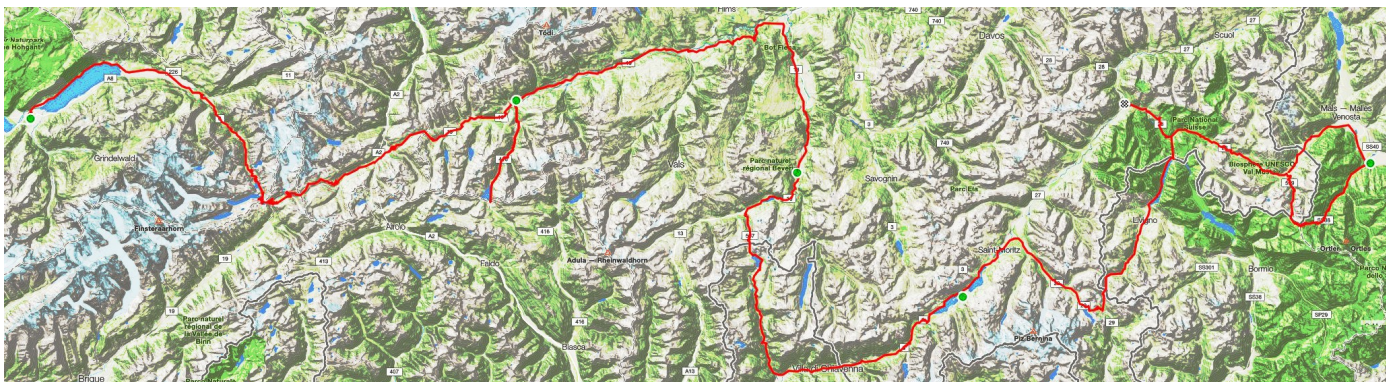


TRAVERSÉE DES ALPES CH + STELVIO

En 2014 j'avais dû, suite à mon accident, faire l'impasse sur la Grande Route des Alpes entre Evian et Nice organisée par Philippe Theytaz. Il m'avait promis de proposer un nouveau projet pour 2015.

Mi-avril je l'ai reçu: « Cap vers l'Est : des cols suisses + le Stelvio »

De quoi rêver, 11 cols à franchir.....et le rêve se réalisa mi-septembre ☺



Notre parcours, de Interlaken à Zernez en 5 étapes

Et oui, rien de tel pour me faire rêver, mais malgré toute ma volonté, en avril je n'étais pas encore prête pour y croire. J'avais repris les sorties vélo, je continuais à faire les exercices de renforcement, mais parfois mon moral en prenait un coup, car chaque petite bosse était difficile à passer et parfois les douleurs étaient bien présentes. Beaucoup de sorties avec le Rushteam et Cendrine en particulier, une avec Harald, une autre avec Christian et enfin début juin j'ai pu annoncer à Philippe qu'il pouvait compter sur moi. Le magnifique été 2015 m'a permis de faire beaucoup de sorties, avec beaucoup de dénivelé et c'est fin prête que je suis arrivée au départ du tour.

Malheureusement la météo annonce des grosses averses pour notre départ du jeudi. Le soir avant, Eric renonce à prendre le départ de cette édition. Nous prenons en fin d'après-midi le train pour Interlaken, fin de la 1^{ère} étape après avoir rejoint l'hôtel depuis la gare. Le soleil nous accompagne (la pluie a cessé juste en partant de la maison) et on aperçoit la neige sur les sommets.



Vendredi matin, 10 personnes, dont 2 femmes, au départ. Malgré une température agréable et un ciel assez dégagé, j'opte pour du long et des sur-chaussures en néoprène. On longe le lac de Brienz tous ensemble et dès le début du Grimsel, chacun monte à son rythme. Il commence à pleuviner, et mon choix vestimentaire est optimal. J'arrive au col sans avoir eu froid. Je vois la neige sur la Furka, juste au-dessous de la route. Aïe ! On repart dans le brouillard, quelques virages plus bas le soleil apparaît et on a une vue magnifique sur le glacier du Rhône. On montant le col de la Furka, des touristes attendent au passage à niveau.



Peu après j'en comprends la raison: ils attendent le passage du train à vapeur, avec son bruit bien reconnaissable. Petite halte au col pour la photo et enfiler une veste et départ pour Hospental, où on se retrouve tous au café. La pluie tombe et mouille, la montée de l'Oberalp se fera dans le brouillard. Au sommet on se dépêche de repartir pour se retrouver à l'hôtel de Disentis.

Samedi matin, nous partons pour le Lucomagno, temps sec et un poil meilleur côté tessinois. On atteint le sommet en traversant une galerie, le dernier bout est même en descente. Au sommet il y a naturellement du vent. On redescend du même côté, plus ou moins tous ensemble. A Disentis Paul, comme prévu nous quitte pour rentrer en passant par l'Oberalp. On continue jusqu'à la pause de midi, sous un magnifique soleil. Caroline, aussi comme prévu, nous quitte à Bonaduz et nous continuons vers Andeer, on passant par les gorges de la Via Mala. On pose le vélo et la pluie commence à tomber. Joël Stauber et Stéphane nous ont rejoint pour les 3 derniers jours. Nous nous retrouvons tous aux bains pour détendre nos muscles...



TRAVERSÉE DES ALPES CH + STELVIO

Dimanche matin la route est encore mouillée, mais la pluie a cessé. On part directement en montée, chacun à son rythme. Je ferai les 3 jours en compagnie de Joël. Dans cette vallée les routes dans les villages sont pavées. Au col du Splügen il fait froid et la pluie menace, on descend « vite » à Montespluga et on attend au chaud. Heureusement la pluie cesse rapidement et une longue descente sur Chiavenna nous attend. On passe dans des galeries assez étroites, la vue est belle et la température augmente au fil des kilomètres. Visiblement je freine trop ☹️. Mes freins arrière en ont pris un méchant coup. Heureusement Werner a tout dans sa caisse à outils et le lendemain avant de partir il me les change.



MERCI Werner!!

Pause midi au soleil et ensuite on attaque la longue montée pour le col de la Maloja. La pente est assez douce, et c'est seulement sous le col que les lacets nous font vite prendre de l'altitude. On croise Joël Schintgen, qui pour la première fois du tour, redescend à la rencontre des derniers.



C'est plus motivant quand il fait beau et chaud!



Lundi matin, froid mais beau. On monte facilement la Bernina, puis dans la descente on tourne à gauche pour la Forcola. Montée assez courte mais qui fait mal. Il s'ensuit une longue descente, facile, mais très rapide jusqu'à Livigno. Stéphane et Joël Schintgen nous ont quitté dans la descente pour aller à Bormio en passant par 2 petites bosses, remonter le Stelvio et nous rejoindre à l'hôtel le soir.

Nous continuons le long du lac de Livigno. Au barrage un minibus nous attend pour nous transporter de l'autre côté du tunnel. Après la pause de midi on monte l'Ofenpass, dernier col de la journée.

De nouveau une longue et rapide descente (on l'observe bien, car le lendemain il faudra la remonter ☺️).

Petite pause culturelle à l'Abbaye de Münster et un contre la montre jusqu'à Prato allo Stelvio.



TRAVERSÉE DES ALPES CH + STELVIO



Mardi matin, dernière étape, la plus dure probablement, le mythique col du Stelvio, à 2760 m. On nous a briefé : 24 km à 8% de moyenne, 48 virages, les pentes varient...

Avec Joël on prend notre rythme et on avance gentiment. Virage 48, virage 47 puis plus rien pendant longtemps. Enfin dans la forêt les virages se suivent plus rapprochés, chaque fois l'altitude est notée, c'est motivant de regarder en bas et voir tout ce qu'on a déjà fait. Mais il y a encore du chemin à faire et le vent se lève, le brouillard vers le sommet aussi. On fait quelques petites pauses photo, car les lacets sont vraiment beaux à voir, exactement comme je les avais vus sur internet. Les derniers kilomètres restants sont aussi notés au sol. Je me sens bien, je suis contente d'être là, je sais que j'arriverai au bout. Heureuse !

On repart tous ensemble pour l'Umbrail, col gratuit en descendant du Stelvio et la descente sur Santa Maria. On remonte l'Ofenpass, une dernière petite bosse dans le parc National et on rejoint Zernez. Fin de notre tour. La bière est bien méritée ☺



11 cols pour env. 540 km de route et 13'000 m de dénivelé.

Tout le monde est arrivé au bout, heureux et content et la tête pleine de souvenirs.

Le mercredi matin, il neigeait jusqu'à 1000m et plusieurs cols étaient fermés.

On a malgré tout eu beaucoup de chance avec la météo.



Les camps de Porrentruy et les TDFO avec parfois des météo pourries m'ont aidée à faire les bons choix vestimentaires et les longues sorties m'ont appris à me connaître, à prendre le bon rythme et à me nourrir au bon moment. Je n'ai jamais eu ni froid ni fringale.

On parle déjà de l'édition 2016, quel sera le programme ?

..et pour terminer quelques remerciements :

À Philippe, mon physio, qui m'a remise sur pied, m'a encouragée à refaire du vélo et m'a soutenue dans les moments difficiles. Sans lui, je ne crois pas que j'aurais osé m'inscrire à ce défi une année après mon accident.

À Philippe Theytaz pour la parfaite organisation de ce magnifique tour.

À Paul et Claire-Lise pour leur présence avec le camping-car aux bons endroits, le transport de nos sacs, les excellents pique-niques... Sans eux, notre virée dans les Alpes n'aurait simplement pas pu se réaliser.

À tous les participants pour les bons moments partagés chaque jour et soir.

À tous ceux qui ont partagé des heures de vélo avec moi pendant ma préparation.

Gianna

TROLL ENEZ MORBIHAN SWIMRUN

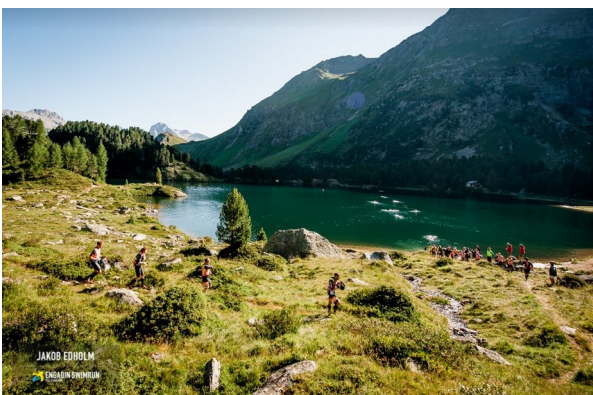
Philip et Xavier ont découvert un nouveau sport, le « Swimrun ».

Après leur première expérience en Engadine, ils ont décidé d'en refaire un au sud de la Bretagne

L'envie comme source de motivation. Dix-huit saisons de triathlon et un toujours un plaisir fou à m'entraîner. De ma découverte du triathlon, à varier les distances, à m'imaginer de nouvelles destinations de camps et de courses, et effectuer des crochets dans d'autres disciplines multi-sports (tels le duathlon, l'aquathlon, le VTT et X-terra), c'est ainsi que j'ai entretenu ma flamme pour le triple effort.

Cela faisait déjà années qu'un reportage sur le ÖtillÖ m'avait scotché devant mon écran, alors quand j'ai entendu parler de l'Engadin swimrun, j'ai tout de suite su que je serai au départ de cette course de folie dans les Grisons.

Le swimrun se court par binôme et à part le fait qu'il faille enchaîner natation et course à pied à de multiples reprises, je n'y connaissais pas grand-chose ! Il s'agissait de motiver Xavier et ensuite, « on verra » ! Bon, et à part ça c'est quoi ce swimrun ? Aïe l'eau est à 10-12 degrés? Il faut courir un trail de 45 bornes en montagne avec la néoprène? Nager 6 kilomètres en baskets avec un sac à dos et un camelbak? Il y a 8h d'effort? Ben mon vieux, heureusement qu'on s'est inscrit avant de savoir dans quoi on s'embarquait !



Voilà, ça c'était « avant ». Et ce qui ne devait être qu'un « one hit wonder » nous a vraiment fait crocher. Les paysages, le côté nature, l'entraide dans les moments difficiles, tout quoi ! On s'était promis qu'on remettrait ça, et le plus tôt serait le mieux.

Mais où ? Car le swimrun en est à ses balbutiements et c'est un sport qui se pratique très peu hors de la Suède. Je tombe par hasard sur le Troll Enez Morbihan swimrun, littéralement le « tour des îles du Morbihan ». Première édition.

Parcours encore à définir. Site web digne des années nonantes... Euh... C'est sérieux ? En tout cas, les paysages ont l'air splendide !

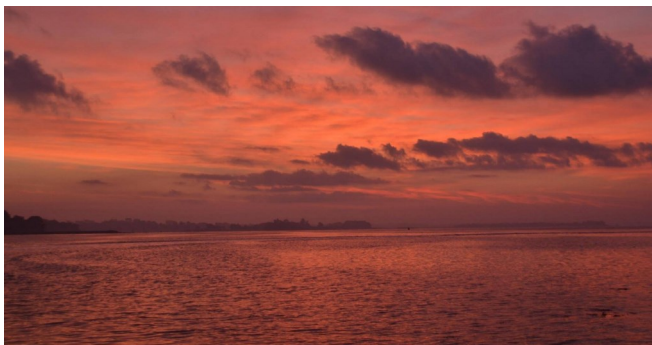
Avant de s'inscrire, petite « formalité », à savoir boucler l'Ironman Vichy et tester l'état des jambes ensuite ! Le parallèle avec l'Engadin Swimrun est saisissant : Un IronMédoc râté, suivi d'un triathlon « sprint » réussi (victoire à Prévèrenge) m'avait valu une très bonne course, donc avec l'Ironman Vichy tout autant « réussi » suivi d'un podium au « sprint » de Morat, je ne pouvais que prendre du plaisir en Bretagne !

Le parcours nous est dévoilé la veille au soir et ce sera 17 sections pour nager entre six et sept kilomètres dans le golfe à alterner avec une bonne quarantaine de bornes sur les îles.



Départ matinal sur une embarcation pour rejoindre l'île d'Arz. L'ambiance est bon enfant, et les options matérielles des coureurs sont aussi variées qu'il y a de binômes ! Plaquettes, pull boy, masque et tuba, palmes, combi coupée aux épaules et/ou aux genoux, cagoule, ceinture porte-gourde, cordes, five-fingers, j'en passe et des meilleures ! Xav' et moi ferons pareils qu'en Engadine : combi néoprène coupée au-dessus des genoux, lunettes et cagoule, T-Shirt en mérino et CamelBak sous la combi, bas de compression et chaussettes en mérino dans nos running habituels.

TROLL ENEZ MORBIHAN SWIMRUN



Nous décidons de partir sur un bon rythme (ben oui quoi Xav' : 4'15/ km c'est un rythme marathon!) et à l'exception de 4 ou 5 binômes partis en mode supersoniques, c'est nous qui dictons le rythme du premier peloton. Une petite demi-heure pour s'échauffer sur des sentiers côtiers et un décor de carte postale avec le soleil levant. Quel bonheur! Transition pour la mise à l'eau ; c'est vraiment pas notre truc, d'autant qu'on a couru « top down » Bref, où comment passer de la 6^{ème} à la 25^{ème} place en quelques minutes !

La mer est étonnamment agréable (env 16 degrés) comparée aux lacs de l'Engadine. Traversée sans histoire et nous entamons la deuxième section de course combinaison fermée et le 5'00/km est malgré tout agréable. Ça fait néanmoins du bien de se rafraîchir ! Je nage tout en souplesse mais je constate que Xav' ne suit pas le rythme ! « C'est pas possible, il me refait pas le coup de l'Engadine! » A la sortie de l'eau, il est furax, dit qu'il n'arrive pas à avancer, pas de glisse, ne comprend pas... Bon, on s'en fout du temps de toute façon, on est là pour se faire plaisir ! Le tour de l'île aux Moines ; la plus longue section avec ses 14km de sentiers. Du pur plaisir ! On remonte pas mal d'équipe, et je dois me forcer à y aller piano, et encourager Xavier ! Il n'est pas dans un bon jour et la route est encore longue.



Vient ensuite des enchaînements de longues natations entrecoupées de marche et d'escalade dans les Logoden. C'est vraiment fun. Les portions sur ces petites îles, on adore ça, et le décor à couper le souffle nous fait relativiser la nage toujours aussi problématique pour Xav', surtout avec cette petite houle qui vient rajouter un peu de piment à l'aventure. Une longue section de course où nos qualités de chamois nous sont plus utiles que celles d'endurance vient clôturer cette escapade sur les îles.



Une autre longue course de près de dix bornes nous attend pour aller chercher Vannes et revenir de l'autre côté du canal. Xav' est « sec » et c'est au courage qu'il atteint la dernière natation. Tranquille, même si c'est assez laborieux. Ensuite, c'est seulement un petit quart d'heure pour rejoindre l'arrivée, franchie en 5h59 ! Juste heureux !



Un cadre magique,
une organisation au top,
un superbe état d'esprit
des concurrents,
c'est ça le swimrun et on
en redemande !

Philip





J'ai demandé à Martin Diener de m'écrire un récit sur sa très belle saison 2015. Le voici...

2015. Ma neuvième saison, et dans ma tête, c'est **LA** saison.

Je suis déterminé à décrocher la 5ème place au classement général du Swiss Triathlon Circuit.

Paf !..., la tête est prête, que le reste suive... !

Et pourtant, ça commence vraiment mal.

D'abord, les choses se font, les unes après les autres, selon les prévisions : fin 2014, inscription au rushteam.ch, acquisition de la combi de mon club, sélection par la Fédération pour les Championnat d'Europe à Genève et achat de la licence annuelle 2015. Les entraînements d'hiver se poursuivent, essentiellement à Genève, le lieu de mon travail.

Puis début février, je me fais une hernie inguinale, juste après 2'000 m. de natation: urgences HUG, billard sur-le-champ avec "fermeture éclair" 9 cm, etc.

Avec des médecins qui me prescrivent deux mois d'arrêt de sport, c'est **LA** panique pour **LA** saison (mais bon, de toute manière, avec une hernie, t'as plus envie de faire grand-chose...).

Début avril, reprise des entraînements; ça va quand-même nettement mieux.

Très rapidement, je me rends compte que cet arrêt forcé m'a été très bénéfique. Reposé, motivé, mais prudent quand-même, je me relance à la "poursuite du temps perdu".

Le vélo et la course à pied ne pose point de problème, mais la natation se fait difficilement.

Premier test sérieux au-delà du "Röstigraben", 5 mois après l'opération : le Spiezathlon, une de mes courses préférées.

Un peu d'appréhension, car il faut tout donner, mais ce 29 juin, ça se passe à merveille et je monte pour la première fois sur un podium du Swiss Triathlon Circuit (3ème place).

Après les douleurs et les doutes, quelle n'est pas ma reconnaissance pour cette troisième place !



Deux semaines après Spiez, les 10 et 12 juillet, Championnat d'Europe au bout du lac. Beaucoup d'Anglais (thank you, easyjet !), une atmosphère détendue et conviviale avec beaucoup de bons contacts. Echanges très chaleureux avec les Autrichiens (nous étions en expatriation à Vienne de 1996 à 2000).

Vendredi le sprint et dimanche la distance olympique. Face à cette concurrence, je n'ai pas l'ombre d'une chance... à ma grande surprise, je fais un meilleur résultat au sprint qu'à la DO (14ème sur 35, 3ème Suisse). Peut-être une opportunité à saisir...?



LE 55ÈME ÉTÉ

Entre deux, une semaine de vacances en famille, la route le long de l'Aare en vélo, de Gletsch VS à Koblenz AG - Philippe en VTT et nous en tandem.

Début août, championnats suisses à Nyon. Quelle chance, cette année, toutes les courses ont lieu juste devant notre porte !

Beaucoup de participants du Rushteam ; sur le parcours, on s'encourage mutuellement - en se croisant, on se tape la main.

Et quel support chaleureux par les supporters du club ; vous ne vous imaginez même pas à quel point ça nous booste !

Nyon - que je trouve une course difficile - se solde pour moi avec une 5ème place.



Course suivante sur le programme du Swiss Tri Circuit : Lausanne = home run. Difficile, elle aussi, surtout après une semaine de vacances en famille au bord de la mer...

À nouveau, un support de tonnerre par les amis du club - un énorme merci à vous tous !

5ème rang et j'avance gentiment au classement général intérimaire du Tri Circuit.

Le 6 septembre, enfin, Yverdon - 4ème manche du Tri Circuit et une première pour moi. Et une première pour beaucoup d'autres, car le drafting sera permis !

Pas mal d'improvisations pour cette course : rangements pour les vélo très, très serrés, changement d'heure de départ dernière minute pour ma catégorie (on prend le départ avec les plus jeunes), parcours natation un peu bizarre...

Après un premier tiers de parcours vélo en solitaire, je joins deux plus jeunes et on fait une véritable course par équipe jusqu'à l'arrivée, avec une moyenne non loin des 40 km/h.

Pendant la course à pied, Pascale, mon épouse me signale que je suis 2ème. Je crois voir le 1er devant moi, mais n'arrive pas à l'attraper - au contraire, un écart se creuse. Soudainement, je double le vainqueur de Spiez et me rends compte que je me suis trompé au sujet du leader de cette course... Je réalise que je viens de prendre la tête ; Pascale me le confirme un peu plus tard. Une euphorie inimaginable me saisit ; j'ai des ailes.



À l'arrivée, c'est officiel : je gagne cette course.

Le 19 septembre, je termine ma saison suisse à Morat, une autre course que j'aime bien, avec une troisième place, à 9 secondes du 2ème et à 64 secondes du vainqueur...

Quelques jours plus tard, j'apprends que je finis 3ème du Swiss Tri Circuit 2015.

Je termine ce récit assis dans mon hôtel à Tokyo où je suis en mission pour mon travail. La semaine prochaine, je pars en Australie occidentale et comme mon week-end de congé sur place coïncidera avec le sprint du "Left bank" à Fremantle WA, ma saison de tri ne se clôturera que le 15 novembre.

Mais ce sera trop tard pour vous en parler dans ce Tricycle...

À tous un Joyeux Noël, une excellent fin d'année et une belle saison 2016 !

Martin

classement UCHI 2015

1 Besse Daniel	899
2 Gerosa Cendrine	851
3 Rodari Léa	617
4 Oesterle Ian	610
5 Schintgen Joël	550
6 Lamard David	542
7 Forchelet David	503
8 Sainlez Estelle	447
9 Diener Martin	356
10 Gelb Arnaud	356
11 Morel Philip	317
12 Kuenzle Bernard	312
13 Burillo Julio	304
14 Bonzon David	301
15 Randin Olivier	294



Podium 2015

16 Anastopoulos Giorgio	286
17 Marmillod Vincent	285
18 Morel Emilien	285
19 Prado Matteo	283
20 Cavedon Gilbert	282
21 Bongard Judith	281
22 Besse Pierre-André	261
23 Besse Jean-Claude	198
24 Zmilacher Didier	198
25 Naulin Vincent	197
26 Busset Dominic	192
27 Chatelan Anton	183
28 Curtet Saskia	167
29 Evano Lucie	162
30 Blatti Nicolas	153

Philip

Entraînements

Petit rappel:

Lundi :	Natation, piscine Pontet:	18h30-19h45 et 19h45-21h00
Mardi :	Renforcement en salle, Epenex	18h30-20h00
Mercredi :	Natation, piscine Pontet:	19h00-20h30
Jeudi :	Course, Stade du Croset :	18h45-20h00

Les entraînements du week-end sont à consulter sur le Forum.

Les sorties vélo continueront, aussi longtemps que la météo nous le permettra



10

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.