

## Edito :

*Dernière édition 2023.*

*Partir suivre un cours sur les changements environnementaux du Quaternaire en Artique en train et surtout à vélo, bien chargée avec tente etc. Voilà le défi de Léa en cette deuxième partie d'année.*

*Bonne fin d'année à toutes et tous*

*Gianna*

## Dans ce numéro :

Assemblée	2
Le-Man	3
Jura Swimrun	4-5
En route pour l'Artique	6-8
Semi IM d Cascais	9-11

## Le Mot du Président

La saison 2023 touche à sa fin. Les Oranges ont connu de nombreux succès et les aventures passionnantes qui vont avec. Comme club multisport nos membres ont touché à de nombreux sports : ski de fond, trails, courses et défis à pied et en vélo, aquathlon, swimrun, et bien sûr triathlons sur des distances allant du découverte à Préverenges aux ironmans. Notre journal, le Tricycle, nous a fait vivre ces exploits tout au long de l'année souvent grâce aux récits de nos sportifs eux-mêmes. Je tiens ici à remercier notre rédactrice, ma femme Gianna. Après 12 ans, il est temps pour elle de laisser la main. Nous cherchons donc une personne pour la remplacer à ce poste et pour reprendre la mise en page de vos articles.

Côté entraînements, nous avons pu intéresser et introduire bon nombre de nouveaux athlètes à nos activités. Je sens qu'un bon groupe est en formation et va assurer la relève. Je me réjouis de voir que notre club assure une bonne parité : souvent les filles sont plus nombreuses que les gars aux entraînements. Elles ne manquent pas de mettre une excellente ambiance et de pousser tout le groupe à progresser. Plusieurs anciens, pas très assidus ces dernières années, sont revenus et sont toujours surpris de voir tant de nouvelles têtes.

Grâce à notre municipalité nous pouvons disposer gratuitement de la piscine et de la salle de gym, ce qui nous permet de garder des cotisations à un niveau minimal. Je tiens à remercier ici notre commune pour cette générosité.

Je peux aussi compter sur des bénévoles, tant au comité que pour organiser les entraînements et les camps sportifs. Merci aussi à notre arbitre, Sébastien Luthi, qui ne manque pas de nous encourager sur les courses lors desquelles il officie.

La saison 2024 pointe son nez. Nous sommes en train de la planifier : camps d'entraînement, le traditionnel TDFO, les courses de toute la saison. Philip va vous présenter une synthèse lors de notre Assemblée Générale le 25 novembre. Je compte sur votre présence sur le thème « O comme Orange ». Cette assemblée permet de connaître votre club et de sympathiser dans une ambiance conviviale.

Je vous souhaite à toutes et tous une bonne saison 2024.

*Pierre-André*

## Prochaines dates importantes



25 novembre 2023	Assemblée générale
7 décembre 2023	Montée à la Cathédrale
8-11 février 2024	Camp ski de fond
2-9 mars 2024	Camp vélo Grand Canaria
28 mars-1er avril 2024	Camp de Porrentruy
18-22 avril 2024	Camp Rohegude

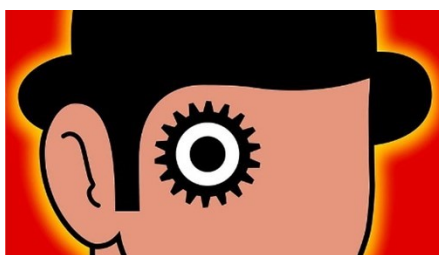
## INVITATION À L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE 2023 DU RUSHTeam ECUBLENS

Vous avez rendez-vous le samedi 25 novembre 2023 à 18h45 au refuge à Ecublens

### Ordre du jour de l'AG 2023

- 1 Points ancien PV
- 2 Membres
- 3 Comptabilité
- 4 Election vérificateurs de comptes
- 5 Rétrospective des activités 2023
- 6 Election du comité
- 7 Swisstriathlon
- 8 Programme 2024
- 9 Divers

### Fête sur le thème « O comme Orange »



Merci de nous indiquer votre participation en vous inscrivant sur le [Doodle](#) ou de vous excuser impérativement.

L'AG devrait prendre fin aux alentours de 20h30. Ensuite c'est buffet, boissons et musique à gogo jusqu'à 3h du matin. Déguisement bienvenu, on est là aussi pour faire la fête et partager de bons moments.

Pour manger : souper canadien

Pour boire : boissons offertes par le club!

Amies et amis bienvenus!

*Votre Comité*



## LE-MAN FULL DISTANCE EVIAN

David Lamard, termine mi-juin le triathlon du Mont Blanc à Passy en format L.

Fin juillet il participe à un concours pour l'IM d'Evian, le Le-Man et il en gagne l'inscription. Un seul mois de préparation pour un IM avec presque 4000m de D+...dur dur.

Après avoir gagné une inscription sur l'im tout comme Frédo d'ailleurs et reçu la confirmation le 15 août bonjour la prépa !!

Il s'avérera que 70% des participants ont aussi reçu cela comme cadeau

Ils vendent bien leur trucs.

J-1 on récupère les dossards et il s'avérera que j'ai perdu le transpondeur ....pour une x que je perds quelque chose .....

Arrive le jour J, passage au point infos pour récupérer une puce.

On se retrouve avec Fredo au départ de la natation et on se dit on se suit à la natation

C'est le départ et là, il fait nuit noire, on ne distingue pas les bouées aie et le lac est agité, pas comme le reste de la semaine...

Bref, je suis assez vite seul et un kayak me guide heureusement .....

Arrivé à la sortie de l'eau, un maillot orange juste devant c'est Fredo...

On s'est suivi à distance et dans les derniers à sortir de l'eau en 1h37

Arrive le gros morceau, le vélo, on part ensemble avec Fredo et je mets un rythme pour ne pas me griller, je me retourne pour voir si Fred arrive à suivre, il n'est plus là, tant pis je continue.

Tout se passe à merveille jusqu'au milieu du col de la Ramaz et là ça commence à coincer malgré que je sois plus rapide qu'à la reco du mois d'août.

Ensuite, arrive la partie où l'on n'a pas reconnu suite à une descente trop rapide à la reco.

Un nouveau col, aie ça me plombe un poil le moral, je suis frigorifié en haut des cols, il pleut et le soleil n'est pas trop là...

Arrive le Corbier, le dernier col, je suis à la ramasse....6km d'enfer, ouf arrivé en haut reste plus que du plat et descente plus ou moins et un troupeau de vaches qui nous obstrue la route avec un concurrent.

Et c'est enfin le parc à transition, où je prends mon temps pour me changer et départ pour le marathon après plus de 4000m de dénivelé à vélo.

Les jambes sont dures, hyper dures, je croise mes grands garnements qui m'encouragent, je suis à plus ou moins 7m au kil et une douleur à la hanche se réveille aie, arrive un choix cornélien à la fin du 1er tour soit finir dans un piteux état vers 23h soit abandonner passer la soirée avec mes enfants et être en bonne forme le lendemain pour le 1er tri olympique d'Ilo

Je choisis finalement l'option 2 celle de la sagesse pour ne pas être plus blessé et c'est ainsi que ce fini ce récit tout comme L'IM pour moi.

Ps (ce n'est que partie remise)

*David*





Alexandre Herbert était en recherche de motivation, après sa déception au Frenchman. Il l'a enfin trouvée au Swimrun et depuis il est de nouveau régulièrement présent aux différents entraînements du club.

**SWIMRUN : UNE PREMIERE QUI NE SERA PAS LA DERNIERE !**



Depuis 3 ans, je suis les aventures Swimrun de Cendrine et Philip. Quelle idée.... Il faut être fou pour nager aussi longtemps avec des plaquettes et des chaussures aux pieds... Jamais je ne ferais ça en course. Surtout que le peu que j'ai expérimenté jusqu'alors n'était pas formidable : une initiation « galère » en janvier 2021 à Lanzarote avec une combi full néoprène trop petite, ou encore une session au lac de Joux, aussi bien tracté par Cendrine que je ne l'aurais été par un bateau à moteur :-))

Et pourtant.... Que ne faut-il pas promettre !

Début Aout, j'entends Philip à la recherche d'un binôme pour le JuraSwimrun Défi du Hérisson : «... j'en connais un qui pourrait le faire avec moi mais il se fait désirer. Hein Alex ? ».

Les semaines passent, et finalement, je craque, en me disant : « On va d'abord aller à Aquasplash enseigner à mes épaules comment sympathiser avec les plaquettes ». Le lendemain, Philip nous inscrit. Plus possible de revenir en arrière.

Automatismes, matériel, analyse du parcours : je me nourris de tout ce que nos expérimentés du club me disent. La semaine avant la course est l'occasion de tester tout ça, d'apprendre à nager les bras bien écartés, la tête littéralement dans les pieds de Philip, avec la longe qui passe entre les yeux. C'est.... spécial !

La stratégie : partir à fond sur le 1<sup>er</sup> km (oui la course dure 4h30, sinon ce ne serait pas drôle), faire les nats à bloc et les CAP tempo. Et surtout : ne pas faire du tricot avec la longe et ne jamais s'énerver.

16 septembre, 9h. C'est parti ! Comme prévu, mise à l'eau en tête après un départ full gas à l'avant du troupeau. Philip prend les commandes sur les premières nats, et je me cale dans les bulles.

Après 30min de course, on se positionne rapidement 3e de la course, à la lutte avec un autre binôme. Les sensations pour ma part sont très bonnes, et je prends beaucoup de plaisir dans l'effort. Pire : je ne vois pas le temps passer, avec un premier gel pris « seulement » après 1h30 de course.

Après 2h de course, Philip me demande de faire une nat de 1000m devant. Les bulles, ça trompe énormément. Pire que le drafting à vélo. Si bien que je prends vite conscience que le binôme adverse est significativement plus fort que ce que je pensais jusqu'alors. « Il nagent comme des bœufs les messieurs à côté ». Je me précipite dans la vague, ce qui nous permet tout de même de sortir de l'eau avec eux.

Après 3h, la course bascule : une inattention nous fait quitter le parcours. 3min de perdues et nous voilà 5e au ravitaillement. Le moral prend un petit coup, mais les écarts sont encore faibles. On va y croire. Dans ma tête, le podium est l'objectif depuis le départ.

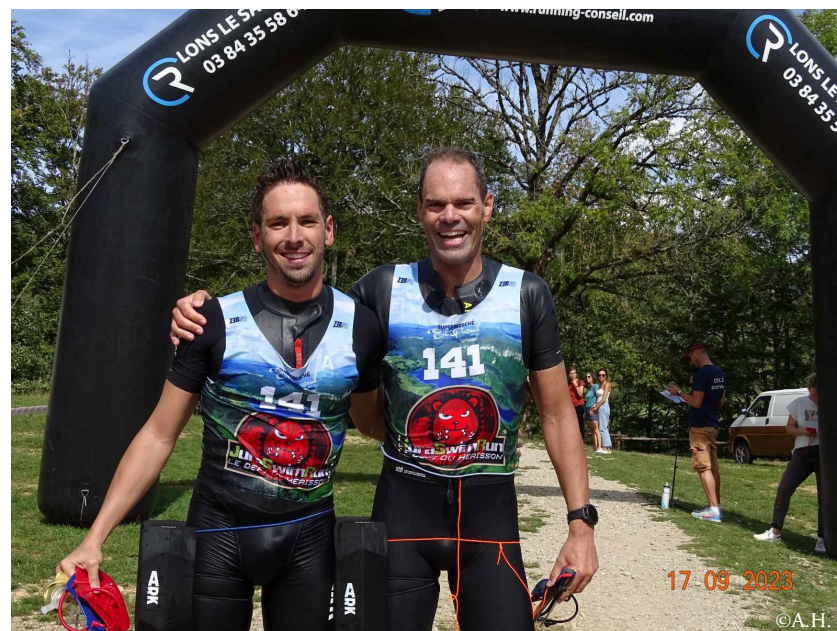
Si bien qu'avant la montée des cascades, je lance à Philip « il faut qu'on arrive là-haut avec les autres si on veut rester dans le match ». Pas de réponse de sa part. Bizarre. Quelques minutes plus tard, je comprends pourquoi : ça commençait à brûler depuis quelques temps et le craquage arrive.

Pas grave. Je ferai le reste des natations devant et on va aller au bout ! Arrivés en haut du Hérisson, une natation interminable de 2000m s'accompagne de crampes aux mollets. Heureusement, le plus dur est fait et il ne reste qu'un enchaînement de segments courts « ludiques ».

On coupe finalement la ligne d'arrivée 5<sup>e</sup> en 4h22. Petite déception car le podium était vraiment à notre portée. Mais l'essentiel est ailleurs. J'ai pris beaucoup de plaisir à courir sur ce superbe parcours avec Philip. Une belle manière de tourner la page du Frenchman.



J'ai déjà envie de vite remettre ça en 2024, dans le Verdon ou à Engadine. Ça tombe bien, l'équipe Swimrun du Russteam a déjà fière allure avec Ilona et Auriane qui y ont aussi goûté après moi.



J'encourage vivement tous ceux qui aimeraient essayer le swimrun pour le plaisir de nous rejoindre sans plus hésiter. Venez ! On est bien ;-).

*Alexandre*







Léa Rodari arrivée très jeune au club après des années de natation, elle a commencé le vélo en montant la Corniche pour valider son inscription au camp de Porrentruy. Depuis elle en a fait des kilomètres et elle y a pris goût. La voilà partie pour un magnifique périple en solitaire pour rejoindre l'Arctique.

## En route pour l'arctique, de Copenhague à Bergen à vélo

Acceptée pour un cours sur les changements environnementaux du Quaternaire en Arctique au Centre Universitaire au Svalbard (UNIS), j'ai longuement réfléchi comment me rendre à Longyearbyen en diminuant mon transport aérien. J'ai alors fait du déplacement utilitaire un voyage. Ici, c'est avec plaisir, que je vous raconte ce périple à vélo entre Copenhague et Bergen (mi-septembre à mi-octobre 2023).

## Le casse-tête de la préparation

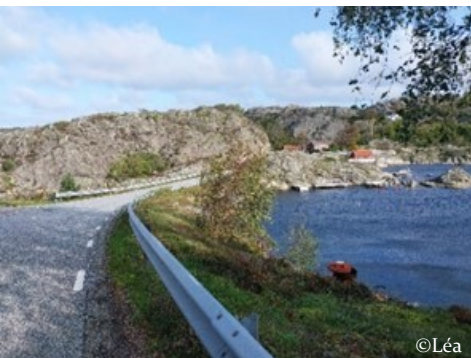
Préparer l'équipement était un casse-tête. Sur le vélo, j'ai des habits chauds pour tenir jusqu'à -20°C, des vêtements de pluie, tout l'équipement de camping (tente, sac de couchage, matelas, réchaud, casserole), de quoi manger et boire, un kit de réparation et nettoyage vélo, de quoi bricoler et tout réparer/recoudre, un ordinateur et un appareil photo, du matériel d'orientation, une trousse de secours et une de toilette, etc. Bref, tout est calculé, mais je ne manque de rien! J'ai 29kg de matériel (sans compter les 2-5l d'eau et 15.8kg du vélo). Concernant l'itinéraire, j'ai uniquement réservé le trajet en train jusqu'à Copenhague.

## Le long de la Mer du Nord : de Copenhague à la frontière Norvégienne

Pendant les heures de train jusqu'au Danemark, l'excitation monte. Je commence à pédaler à Copenhague sous une forte pluie (et pour casser le suspens j'arriverai à Bergen sous une forte pluie). Jusqu'à Göteborg, je suis l'itinéraire «1. Kattegattleden » avec quelques bonus. Les trois premiers jours, je pédale avec Kristina (merci pour ces supers moments !). Le soleil et le vent dans le dos nous accompagnent, le rêve ! Les paysages sont magnifiques. Le bruit et l'odeur de la mer relaxent. Je profite de faire des pauses baignade.



Kristina et Léa devant les fermes suédoises



Malö (île, Suède). Les vagues et les arbres témoignent d'un paysage en mouvement.

De Göteborg à la frontière norvégienne, je passe d'une île à l'autre via des ponts ou en ferry. C'est splendide ! Les fortes rafales de vent me font dériver. D'abord ce vent m'énerve, puis j'apprends à l'apprécier. N'est-t-il pas les montagnes des pays plats ? Je n'avance pas vite et je m'en fiche. J'apprécie le soleil entre les averses. Je suis seule sur les routes, un avantage d'être hors saison.



« Shelter » (à 30kms au Sud de Drammen, Norvège) et camping sauvage en Suède





## EN ROUTE POUR L'ARTIQUE

### La Norvège : entre glaciers et fjords

C'est si beau! Les paysages sont à couper le souffle. J'alterne déplacements à vélo, les randonnées et les stops forcés en raison de la météo. J'ai pédalé sur de la glace et dans la neige par  $-15^{\circ}\text{C}$  (ressenti) sur l'itinéraire Rallarvegen (vue incroyable sur le glacier de Hardanger, et de très belles randos !).

Photo à droite:

Vue sur une des langues du glacier Hardanger, depuis Finse. 20cm de neige sont tombés le lendemain de mon passage, j'étais sûrement la dernière à avoir pédalé ici en 2023.



©Lasse

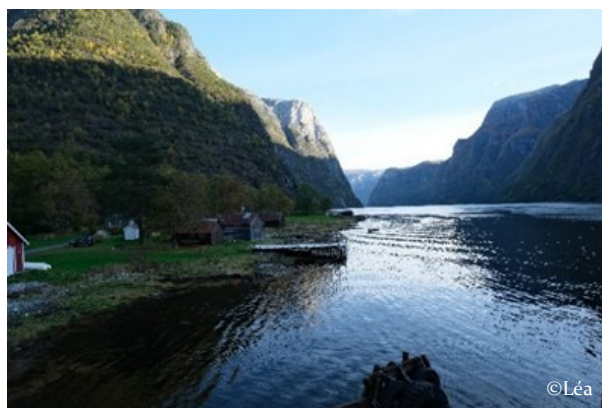


©Lasse

Sur la Rallarvegen.

Photos prises par Lasse, un norvégien qui rentrait chez lui depuis Oslo.

Puis, je suis passée par les Fjords Aurlands, Naerøy (classés à l'UNESCO) à vélo et en ferry.



©Léa

Naerøyfjord

Après trois jours de pause à Voss en raison de tempêtes, inondations et glissements de terrain, j'ai rejoint Bergen en longeant le Fjord Hardanger (itinéraire officiel de la course de vélo Voss-Bergen) sous de fortes pluies. Ce n'est pas toujours facile avec les températures fraîches ( $1-6^{\circ}\text{C}$ ), les chaussures qui ne sèchent jamais, les routes glissantes et les dénivelés avec un vélo chargé. De plus, il y a quelques tunnels à passer. Dans ces conditions, un itinéraire de 100km prend facilement deux-trois jours entiers. J'avance tranquillement, je profite à fond.



©Léa

Environ 50kms avant d'arriver à Bergen. Les gants à vaisselle, c'est top comme protection de pluie !



©Léa

Réserve naturelle de Granvin, trempée.

Je sais que je me rends à Bergen, la ville avec le plus de précipitations en Europe (durant le mois le plus humide de l'année = octobre). Je pose le vélo, sèche mes affaires et me dirige à l'Université pour donner une petite présentation sur mon projet de master. Je suis très bien accueillie, merci.





# EN ROUTE POUR L'ARTIQUE



## Apprendre sur la route : le voyage à vélo, c'est une succession d'imprévus et de découvertes

Je vis jour après jour, sans savoir où je dormirai la nuit suivante. J'ai vite laissé tomber une planification détaillée. Par ailleurs, je n'ai aucune idée de la distance exacte parcourue (approximativement 1300km).

La météo guide mes journées. Parfois je reste 15h dans ma tente à regarder la pluie tombée, c'est ok ! Globalement j'ai été très chanceuse avec la météo. J'apprends à n'avoir « rien à faire » et à apprécier et gérer les moments de solitude.



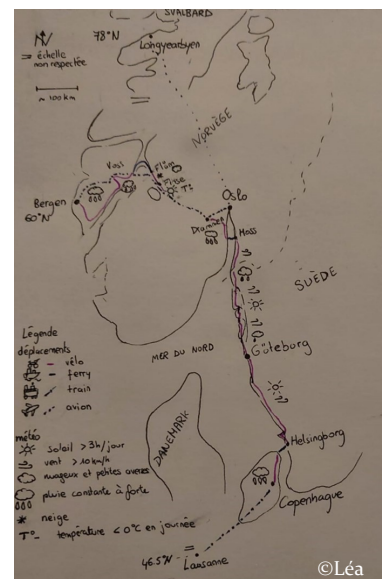
Sur la Rallarvegen

Le voyage à vélo permet de découvrir des pays à vitesse humaine, presque sans frais, et de facilement discuter avec les personnes qu'on croise (car oui on ne passe pas inaperçu avec un tel vélo !). Ces dernières parfois me prennent pour une « folle » ou « inspirante », parfois elles s'interrogent. Peut-être qu'un but de ce voyage est d'interroger sur nos moyens de déplacements et nos actions paradoxales aujourd'hui, les miennes, les nôtres, mais aussi d'aller au-delà des commentaires et stéréotypes sexistes. Pour finir, la Scandinavie c'est magnifique pour pédaler ! De plus, les conducteur-trice-s sont bienveillant-e-s, personne ne m'a frôlé, ni klaxonné.

Parfois, j'en bave ... je glisse sur les cailloux, je peine à monter lorsque c'est raide, je ne trouve pas d'endroit pour mettre la tente. Au début, j'ai de la peine à garder une alimentation équilibrée et une bonne hygiène, mais après quelques jours, on développe pleins de petites techniques. On prend aussi tout à la légère, le voyage à vélo est une succession d'imprévus et de découvertes de mon point de vue. De plus, avec le sourire tout devient amusant, même pousser son vélo dans les cailloux -

Merci à toutes les personnes qui m'ont soutenues pour le voyage et/ou pour le projet scientifique ! Merci beaucoup aux personnes qui m'ont hébergées et à toutes celles rencontrées en chemin ! Je discute volontiers sur n'importe quel sujet.

Si la partie science vous intéresse un petit récit sera publié mi-décembre par le Swiss Polar Institut, qui me soutient dans ce projet Ou venez simplement discuter en janvier à la piscine :)



Sketch: itinéraire direction l'arctique.



Salutations depuis Longyearbyen.

Léa

PS : je ne sais pas encore comment je rentre en Suisse... en traineau, à vélo, en train ? 😊



Eugenia et Margot se sont connues au Rushteam et depuis elles sont devenues de bonnes copines. Très motivées et souvent présentes aux différents entraînements du club, elles terminent leurs triatlons toujours très proches l'une de l'autre.

Voilà les inséparables ! comme dirait PA.

*C'est pendant le souper des 25 ans du club, motivée par les différents récits de courses (Philip et Cendrine rentraient de Hawaii), Fred qui participait à son Ironman et Alex qui cherchait des gens pour le Frechman que je décide de m'inscrire à cette course qu'est le half ironman de Cascais; je me dis qu'en fin de saison j'aurais assez de temps pour découvrir les trois disciplines.*

Nous sommes en hiver 2022 lors d'une sortie à vélo accompagnées par Nadine et Léa lorsqu' Eugenia me propose un défi pour l'année 2023: partir au Portugal avec son frère pour le Half-Ironman. Deux mois après mon inscription était faite.

Totalement novice sur cette distance, plein de question me venaient à l'esprit. Comment s'entraîner avec les horaires de travail? Combien d'heures par semaine? La nutrition? Comment on se déplace jusqu'à Cascais? Est-ce qu'on loue les vélos? Bref...je ne vous cache pas que la question « mais pourquoi je me suis inscrite? » m'a pas traversé l'esprit un bon nombre de fois!

*Bien que les questions sur la nutrition ou le nombre d'heures par semaine à faire ne me soient pas vraiment traversé l'esprit, j'ai eu des moments de doutes quant à ma capacité de pouvoir terminer cette course et je partage avec Margot qu'à plusieurs reprises je me suis demandé pourquoi je m'étais inscrite.*

Porrentruy!!

Début d'une longue série d'entraînements.

Camps mythique du Rushteam avec ses centaines de kilomètres à vélo, ses séries de natation, ses pâtes et ses nuits bercées par nos doux ronfleurs. Je dois avouer que je ne faisais pas la maline avant de débiter ce stage, les parcours vélo annoncés, avec autant de dénivélé positif étaient irréalisable pour moi. Mais Camps terminé et la machine était lancée.

*Autant que pour Margot, ce passage à Porrentruy m'a aussi marqué.*

*Le dénivélé positif ne pouvait pas me faire peur puisque j'allais les yeux fermés et que je n'avais pas regardé le programme.*



*C'est une fois le camps terminé que j'ai pris peur parce que je me disais que si je roulais comme à Porrentruy, j'allais jamais arriver à finir la course!*

*En rentrant à Lausanne, je me suis dit que j'allais suivre un maximum d'entraînements avec les Rushties pour essayer d'avancer un peu et c'est comme ça que s'est fait mon programme: aller aux entraînements du Rushteam.*

*lundi:piscine/lac, mardi:course à pied, mercredi:piscine/lac, jeudi:vélo, vendredi: rien, j'avais lessive, samedi: euh... parfois rien, dimanche vélo.*

Venez nombreux!



Assidue dans la mesure du possible aux entrainements du club et surtout une planification d'une petite saison « prépa Cascais » où quelques petits triathlons ont rythmé mon été (Préverenges, Genève, Nyon, Lausanne et Uster). Avec ces courses programmées et autant de temps passé ensemble, on avait quelques habitudes : le souper (poulet-riz-coco) et la révision des affaires la veille, le réveil 3 heures avant le départ et sans oublier le petit déjeuner d'Eugenia avec riz/poulet.

Durant ces courses « tests », le schéma s'est répété pratiquement à chaque fois où l'on franchissait la ligne d'arrivée l'une derrière l'autre.

Se sont suivi les sorties vélo avec Gianna et PA au cours desquelles j'ai beaucoup appris, entrainements course à pied avec Fred, un périple jusqu'à Lucerne à vélo (merci Yoan de nous avoir prêté ta roue), et la grande aide d'Enrico et Philip dans la réalisation d'un planning d'entraînement.



©Nadine



©Nadine

« Beaucoup appris, beaucoup appris », j'ai bien galéré en vélo, ouais ! (surtout au début) - Eugenia



©Didier Z



©Xavier G.



©Nadine

Semi de Cascais: Eugenia - Margot

Triathlon de Nyon: Eugenia - Margot



Lisbonne!!!



©Xavier G.

Dorénavant on décomptait les jours.

Le grand départ approchait, les vélos étaient tous beaux, tout propres, valises bouclées et nous voilà parties pour Lisbonne. Non sans mal...l'une des deux s'est trompée de gare pour se rendre à l'aéroport (on vous laisse deviner).

Le stress s'est légèrement fait ressentir les quelques jours avant la course ; heureusement la famille Argentine était là pour éponger l'adrénaline un peu trop débordante. Une fois sur place tout s'est enchaîné très vite, retrait des dossards (Eugenia n°3060 - Margot n°3062), derniers entraînements avec les copains sur place, reco parcours vélo et sans oublier le poulet-riz-coco!!

*En effet, on est à Cascais et il fallait attendre encore trois jours. Je me sentais impatiente, j'avais envie que ce soit fait, j'étais curieuse de voir ce que ça allait donner après autant de temps d'entraînements.*

*J'étais partagée entre l'envie d'attendre le jour J assise sur le canapé et la motivation débordante de Margot à respecter le programme et faire derniers entraînements!*



©Gabriel G.

Le jour de la course!!!

Natation où Eugenia nage comme une sirène et s'engage sur le vélo comme une fusée ; ce n'est que dans les derniers kilomètres où on se retrouve enfin. On pose les vélos ensemble et nous voilà parties sur la course à pied l'une derrière l'autre comme d'habitude, l'Argentine devant, la France quelques mètres derrière faisant tout pour l'accrocher.

Clap de fin, on passe de nouveau la ligne d'arrivée à quelques secondes d'écart...Inséparables jusqu'au bout!!!



Je tiens à remercier tous ceux qui m'ont conseillé, aidé et encouragé dans la réalisation de ce bel objectif personnel.

Mille mercis!!!

*Enfin le jour de la course!!*

*Loin d'être une sirène, ou une fusée, je prends énormément de plaisir à nager, c'est une des fois où j'ai été le plus sereine dans l'eau. A ce moment je pense à Cendrine qui, pendant la dernière séance de natation nous disait d'avancer et de garder sa ligne, alors j'avancais. Je pense à la fois où on a fait Lutry-Villette en binôme avec Didier et les autres qui attendaient :).*

*Sur le vélo, c'est cool, ça avance correctement! C'est au kilomètre 72 (plus ou moins) que je me dis que c'est long. Là, je pense à Philip qui me dit que sur le vélo il faut rester rythmé et je me dis que certains parcours de Gianna ont été plus durs, alors j'avance...*

*Puis, je retrouve Margot, on change les chaussures et c'est parti pour la course à pied! je vois ma soeur et des amies, ça me motive! pour le deuxième tour, je les revoie encore, mais cette fois, je n'arrive plus à sourire, j'avance...Au 15ème kil, c'est un faux plat montant, là je pense à Nico qui aurait dit « aaah! c'est que maintenant que je me sens bien » (comme quand on fait des série en montée lors des entrainements) cette fois je souris mais je n'arrive pas à avancer plus vite!*

*Bref, je finis cette course super contente et extrêmement reconnaissante envers cette Rushteam qui me fait découvrir ce sport depuis 2 ans, bientôt!*



©Sandrine D.

*Margot et Eugenia*







### BON VENT KRISTINA !

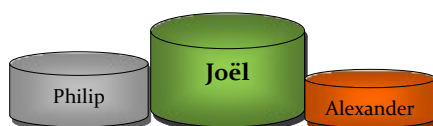
Après de nombreuses années de sport dans notre club, Kristina rentre dans son Canada natal. Je tiens ici à te remercier pour ton engagement non seulement au comité mais aussi pour les activités que tu nous as aidé à mettre sur pied. Merci aussi pour ton esprit compétitif mais plein de bonne humeur. Nous te souhaitons tous « bon vent » et je suis certain que tu vas continuer les défis sportifs. Nous te suivrons sur Strava et par internet interposé et qui sait on se rencontrera peut-être un jour sur une compétition.

*Pierre-André*

### Classement UCHI 2023

1 Schintgen Joël	641	11 Spry Matthieu	363
2 Morel Philip	217	12 Gehring Josué	347
3 Karpushov Alexander	514	13 Montenegro Elena	235
4 Gerosa Cendrine	411	14 Pittet Nicolas	223
5 Galvan Eugenia	401	15 Chuat Frédéric	190
6 Nangle Kristina	387	15 Spry Rachel	190
7 Godin Margot	383	17 Rodari Léa	180
7 Lamard Ilona	383	18 Duhoo Yohan	176
9 Wenger Nathalie	378	19 Fasoli Ambrogio	135
10 Lamard David	376	20 Zmilacher Didier	127

Podium 2023



*Philip*

### Impressum



Rushteam Ecublens

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

Réalisation:  
Gianna Besse