

## Edito :

*Les camps d'entraînement sont finis, mais profitez de revivre ces beaux moments de partage au travers des différents récits dans ce numéro.*

*Place aux compétitions qui ont déjà commencé avec des courses à pied et les triathlons suivront bientôt...*

*Notez les dates dans vos agendas !*

*Bonne saison à tous*

*Gianna*

## Dans ce numéro :

La Fouly 3

Andalousie 4-5

Trophée du 6-7

Muveran

Marathon de Paris 8

## Le Mot du Président

A l'heure où j'écris ces quelques lignes les marques de bronzages du camp de vélo en Andalousie ne sont pas totalement effacées, cette nouvelle destination a été remplie de surprises, tours à vélo, paysages désertiques magnifiques et plaisir gustatifs. Nous sommes à nouveau revenus la tête remplie de souvenirs et prêts à repartir.

Réussite également pour le camp de Porrentruy malgré une météo capricieuse et bonne préparation pour affronter les 20 km de Lausanne la semaine suivante dans de très bonnes conditions.

A peine le temps de récupérer et dans quelques jours aura lieu la vingtième édition du TDFO, 3 jours de vélo intense avec un programme digne des plus grandes classiques, espérons que le soleil sera de mise. Après cette mise en jambe la majeure partie d'entre nous sera en route pour le double olympique à Troyes en France voisine, cette sortie du club sera l'occasion de réunir sportifs, amis, familles, femmes et enfants pour encourager nos habitués et nouveaux membres qui se lanceront sur un triathlon longue distance pour la première fois, je leur souhaite déjà une excellente course !

Le mois de juin verra également plusieurs belles sorties en perspective, de quoi montrer à nouveau que le orange reste omniprésent dans des villes comme Zug à l'autre bout de la Suisse le 22 juin et à Préverenges le 29 juin juste à côté de chez nous. J'espère vous voir nombreuses et nombreux également le vendredi 4 juillet pour venir participer ou donner un coup de mains à la course Destiny à Ecublens, les fonds récoltés seront reversés à l'association pour la recherche contre le cancer.

Nous entrerons ensuite directement dans la période estivale pour profiter d'un peu de repos pour certains et pour enchaîner les triathlons régionaux, nationaux ou internationaux pour d'autres, si vous désirez obtenir des informations sur les différentes dates et événements du courant de l'été, je vous conseille de parcourir la rubrique concernée sur le site web du Rushteam, vous y retrouverez tous les renseignements nécessaires.

Je me réjouis déjà de toutes ces dates et événements avec vous et espère vous voir nombreuses et nombreux porter les couleurs de notre team.

**Vive le Orange !**

*Joël*

## Prochaines dates importantes



16—18 mai  
8 juin  
22 juin  
29 juin  
4 juillet

TDFO  
Triathlon Double-O Troyes  
Triathlon de Zug  
Triathlon de Préverenges  
Destiny

## LA SAINTELYON 2013



« Quand on nous demande ce qui nous pousse à courir si loin, si longtemps, on met toujours en avant la beauté du parcours, des paysages... mais de nuit, à la frontale, il va falloir trouver autre chose... la découverte de nouvelles constellations peut-être ?... »

citation et image ci-contre:

<http://www.desbosesetdesbulles.com/Bravo-a-tous-les-Saintelyon.html>

### Voici ce qui a poussé Pierre-André à refaire la Saintélyon.

Le week-end du 7-8 décembre 2013 la Saintélyon fêtait sa 60<sup>ème</sup> édition. Pour l'occasion, ce trail que nous avons fait en 2011 avec Marie était revenu à son parcours d'origine : 75km entre Saint-Etienne et Lyon. Ca ne fait « que » 7km de plus, donc je me laisse convaincre par les sourires de la belle spinach, Benoit lui non plus ne résiste pas ! Faut dire que les parents de Marie nous offrent gîte, plateau de fromage et grands crus français.

Alors pas d'hésitation, on s'inscrit et on verra bien ! Malheureusement la saison 2013 fut longue et l'entraînement du mois de novembre laisse vraiment à désirer. Seul Benoit était sérieusement en forme. Moi j'accumulais les bobos. Une semaine avant le trail, je n'ai même pas pu courir 5km en trottinant tant j'avais mal à ma cuisse. DNS ou DNF is not an option !!

Vendredi départ de Lausanne en fin d'après-midi. Petite pause à Lyon prise de dossards et petit tour dans les stands de l'expo. Je me laisse convaincre par des bandes de tape pour soutenir ma cuisse. Je me dis. « Anne a essayé à Frankfort, alors pourquoi pas moi ? ». On arrive de nuit chez les parents de Marie pour un repas copieux. Les bonnes choses ça ne peut pas faire de mal quand on doit prendre des forces. Samedi visite tranquille de la vieille ville de Vienne, vidéos l'après-midi et un gros plat de pâtes en soirée, on en aura besoin !

Déplacement à Saint-Etienne pour le départ à la lampe frontale à « 00h00 » par une température de -5<sup>0</sup>. Il avait neigé la semaine précédente, on aura donc neige, verglas, et/ou chemins inondés sur la plus grande partie du parcours. Mais ça on ne le savait pas encore. Sur la rue principale, les concurrents sont regroupés en blocs par temps espéré. « On est pas de loppettes, départ tout devant juste derrière les pros » Marie dixit !

Après une dizaine de kilomètres plutôt plats et sur le goudron, on attaque la forêt. Gelé, tu rigoles : vive glace ! Heureusement j'ai des petits crampons, mon arme secrète. Malheureusement je finis par perdre mes crampons droit et ça devient « sportif », vous savez tous mon amour de la glisse ! Autre surprise : les ravitaillements : c'est la gabegie, on est en France faudrait pas oublier. Tout le monde se bouscule, impossible d'atteindre les tables avec la nourriture ! Marie désespère, Benoit s'accroche lui qui a toujours besoin de beaucoup manger, moi, le chameau, ça ne me gêne pas vraiment. On repart en espérant se refaire une santé au prochain ravito. Erreur la cohue nous suit ! Alors on repart la course est encore longue. Et là surprise, incroyable, Marie abandonne ! On perd notre spinach ! Le vieux couple Benoit-PA finira seul.

Passage et ravito à Sainte-Catherine, c'est environ la mi-course. Depuis là le parcours est radicalement changé depuis 2011 : ils n'ont rajoutés que des chemins scabreux, montées/descentes dans des lacs et des torrents de boues. DNF ne sera pas une option, point barre. Objectif revu pour s'adapter aux conditions : ce sera « passer sous les 12h ». Au 70<sup>ème</sup> kil on arrive à « l'aqueduc » une belle montée sur 1 km à 18% mais on était prévenus. La vraie surprise nous attend encore : descendre 200 marches d'escaliers pour atteindre l'arrivée après 11h45. Objectif atteint en plus ma cuisse a bien tenu.

*Pierre-André*



Les trois mousquetaires à l'arrivée à Lyon

## SORTIE À SKI À LA FOULY DU 24 AU 26 JANVIER

Chaque année de nouvelles personnes découvrent la sortie à Ski du club et la montée de nuit au chalet. Cette année la famille Anastopoulos est venue au complet et j'en ai profité pour demander à Margherita, de m'écrire un petit récit. Le voici:



Bonjour,

je suis le vieux chalet de la Fouly, en Valais. Sous mon toit, beaucoup de personnes ont passé une ou plusieurs nuits, mais je veux vous parler d'un group en particulier, et d'un weekend en particulier.

Chaque année, le club de triathlon de Ecublens vient me rendre visite pour un weekend de ski. Cette année là, comme toutes les autres, tout le monde avait rendez-vous à la sortie du village avec son sac à dos et ses skis. Pierre-André accompagnait les arrivants jusqu'à moi et ils s'abritaient au chaud. Lorsque tout le monde fut arrivé, on put se mettre à manger. Mmh! Je me souviens encore du bon fumet dégagé des casseroles... Des spaghettis pour tout le monde et puis une soirée conviviale autour

de gâteaux amenés par qui avait eu le courage d'en faire.

Tout le monde alla au lit tard et on entendit quelques ronflements durant la nuit. Au petit matin, je me réveillai avec Gianna qui se leva à 5h pour faire la pâte à pain. Encore un peu endormis, les sportifs arrivèrent un à un pour goûter à la tresse, maintenant cuite. Après le déjeuner, je restai seul avec Gianna: tous étaient partis skier. Je les surveillais du haut de mon perchoir, et je les vis descendre les pistes à toute vitesse, puis, à la mi-journée, s'arrêter dans un restaurant pour manger et se reposer. Je restai seul. Gianna les avait rejoints. Ils repartirent, mais pas pour longtemps. Vers 16 heures, des personnes, par petits groupes, commencèrent à escalader la montagne enneigée pour venir se mettre au chaud et se doucher, car ça ne sentait pas la rose! Au menu pour le souper: fondue au fromage. Tous se régalerent et, après s'être bien remplis le ventre les enfants jouèrent ensemble. Ils ne se couchèrent pas tôt, mais dormirent profondément jusqu'au matin. Puis, vint l'heure de me nettoyer de fond en comble. Tout le monde s'attela à la tâche et bientôt je brillai de propreté. À leur sourire, je sus qu'ils avaient aimé, je surpris même un jeune à écrire un message de ce genre:

Tro [cool.je](http://cool.je) m eclate!

Je mis un instant à comprendre, mais j'en fus content et c'est non sans une pointe de tristesse que je les accompagnai du regard jusqu'en bas de la montagne. Ils prirent des photos et je crus entendre des bribes de conversation disant qu'ils iraient manger ensemble à midi. Ce fut un weekend joyeux et j'espère de tout coeur qu'ils reviendront l'hiver prochain!

À bientôt, le chalet de la Fouly.

*Margherita*



## La semaine de vélo au pays du chorizo !

Hola, buenos días, soy Bernard y os voy a contar nuestro viaje al sur de España. Oups, pardon, je m'emballe!!! La péninsule ibérique a déjà emporté ma plume. Je recommence. C'est donc moi, Bernard, qui a été choisi pour vous écrire ces quelques lignes sur notre magnifique semaine en Espagne. N'étant moi-même pas un ancien du club, je tiens tout d'abord à remercier tout le monde pour l'accueil au sein de cette grande tribu qu'est le Rushteam. Les présentations étant faites, on peut commencer le voyage.

Samedi 15 mars, 04h45, Dring Dring Dring !!!! Oh lala, c'est tôt ! Cette mauvaise sensation est rapidement dissipée par la prise de conscience de la raison de réveil matinal. Des images motivantes défilent déjà dans ma tête : « Soleil, vélo, bitume, kilomètres, montagne,... ». Après 40 minutes de train, dans lequel je fais la connaissance de Nicolas, nous rejoignons la troupe à l'aéroport. La bonne humeur est au rendez-vous et tout le monde semble bien motivé pour aller chercher le soleil. Après approximativement deux heures de vol, quelques longues minutes d'attentes à l'espagnole pour la récupération des vélos à l'aéroport d'Alicante et encore deux heures de bus, les 17 joyeux lurons arrivent enfin à Mojàcar playa qui sera le lieu de villégiature pour toute la semaine. Le beau temps et la chaleur sont au rendez-vous comme prévu. Pour ce qui est de l'hôtel, même si la déco des chambres ne fait pas l'unanimité parmi le groupe, elles sont propres et fonctionnelles. Certaines d'entre-elles sont même dotées d'une magnifique vue sur le joli village de Mojàcar, tout de blanc vêtu, perché sur sa colline.



Après un petit en-cas bien mérité, les premiers nerveux de la pédale se manifestent déjà. On y va ! On y va ! Rendez-vous dans 45 min devant les garages. Le ton est donné, pas une minute à perdre. Comme à son habitude, l'organisation Eitzinger prouve qu'elle est bien rodée. Les vélos loués, tous pratiquement neufs, sont alignés dans le garage avec nos noms dessus, comme prêts à faire feu. Cette première boucle découverte de mise en jambe normalement appelée « prologue » (cinquantaine de kilomètre préconisé), se converti directement en plus de septante kilomètres pour les Rushtistes ; normal quoi...



Sachant que le dimanche n'est pas encore une sortie encadrée par Eitzinger, les discussions sur le choix de la sortie du lendemain animent notre premier souper au buffet de l'hôtel. Ayant choisi comme objectif « le col de la Vierge » et ses 1070m d'altitude, c'est lors de ce deuxième jour que nous nous imprégnons vraiment de la beauté des paysages et du caractère de cette région du sud de l'Espagne. Résultat des courses, 137km avalés lors de cette deuxième sortie qui était pour certains leur deuxième jour de vélo de l'année (je fais moi-même partie de ceux-là... ☺). La fin de l'après-midi permet à certains de s'adonner au lézardage au coin de la piscine extérieur de l'hôtel.

Le lundi arrive et les groupes se forment par tranche de vitesse. Mon faible kilométrage de ce

début de saison me fait douter du choix de mon groupe mais je me lance quand même, allez... 24-26 km/h. Après quelques explications protocolaires dictées dans un français confédéral, nous prenons la route avec notre guide. Du côté physique, ce troisième jour de vélo se révélera être le début d'un long chemin de croix pour mon fessier. Aie, Aie, Aie !!! Une fois de plus, la découverte de l'arrière-pays lors de ce tour se révèle magnifique. Au-delà des paysages qui défilent, c'est les odeurs de fleurs d'oranger qui marqueront cette journée. En effet, la région d'Almeria est connue pour son ensoleillement particulièrement important.



## ANDALOUSIE 2014

Elle rassemble les conditions idéales à ce type de culture (oranges, citrons,...). La cité d'Almeria est même, selon Wikipédia, la ville d'Europe qui connaît le plus grand ensoleillement annuel avec 3279 h/an.

Nos marques étant maintenant prises, nous entrons dans un mode de routine quotidienne qui se résume à bien manger le matin pour supporter les kilomètres de la journée, bien rouler la journée pour faire le maximum de kilomètres pendant la semaine, s'adonner à d'autres activités sportives telles que la nage ou la course à pied pour compléter l'état de fatigue de la journée, se réhydrater avec une petite « clara » au coin de la piscine, remanger abondamment le soir pour récupérer de la journée et bien dormir la nuit pour attaquer le lendemain. Cette routine peut paraître un peu excessive pour le commun des mortels, mais très appréciée par les Rushtistes qui en redemandent. A tel point que le jour de repos du programme officiel (mercredi) s'est rapidement converti en une étape de plus. Les plus aguerris et motivés entamerons une étape de 150 kilomètres. Une autre option de cette journée fut d'allier l'utile à l'agréable comme on dit. Certains d'entre nous avons donc choisi de réduire l'étape de vélo et de visiter le petit village de Mojàcar. Cette visite a été agrémentée d'une succulente dégustation de tapas dont la fameuse saucisse de 1 mètre, sans commentaires... Résultat, bien ri et bien mangé, tout le monde revient content.

Ayant décidé de prolonger le séjour Eitzinger jusqu'au lundi suivant, nous organisons un dernier souper dans un restaurant du bord de mer. Au menu, farandole de tapas en entrée, paella en plat de résistante, le tout accompagné d'un bon vin espagnol. Une vraie bonne soirée conviviale comme on les aime.



Le bilan de cette semaine est, ma foi, super positif. Avec pour ma part 902 kilomètres au compteur et plus de 1000 kilomètres pour certains, le contrat est plus que rempli. Le climat agréable pour cette période de l'année reste un des atouts majeurs de cette destination. Les parcours proposés par Eitzinger possèdent aussi de magnifiques découvertes de cette belle région du sud de l'Espagne. Selon les commentaires des autres membres de la tribu, le seul bémol en comparant avec les autres destinations déjà testées, serait à imputer à la qualité et la variété du buffet, quoique tout à fait acceptable pour ce type d'établissement de tourisme de masse.

Je tiens une fois de plus à remercier toute l'équipe pour la bonne humeur générale et les bons moments passés en selle (pour les initiés qui se reconnaîtront, vive la 4, la 7 et la 11 ☺!!!).

*Bernard*



**Le Rushteam est un club multi-sports.**

**L'hiver, les sorties se font parfois en peau de phoque. Benoit nous raconte son défi et son expérience...**

Cette histoire a débuté par un message de Joël : « Ça te dit de faire la patrouille des glaciers avec Marie et moi ? ». Je me suis donc posé la question « Trouille ou patrouille » ; la réponse fut rapide : pas trouille !

Après de longs mois d'attente du tirage au sort (reporté pour cause de tentatives de triche), le verdict est tombé : bad luck ☹️. Pas le temps de déprimer, Joël nous dénêche une autre course en patrouille, le Trophée du Muveran. Je reçois alors un autre message urgent de Joël : « on fait le trophée normal ou le super trophée ? ». Pas le temps de réfléchir : on fait le super trophée, on n'est pas des lopettes ☺️ !!!

Au programme, 2800m de dénivelé et 69 km effort (1900m et 53 km effort pour la petite patrouille des glaciers). Ça ne signifie pas grand-chose pour Marie et moi qui débutons dans la discipline... Je mesurerai plus tard l'exigence qui se cache derrière ces chiffres !



Le team étant motivé, les entraînements s'enchaînent et montent crescendo en dénivelé et en difficultés techniques. Pour ma part, c'est 1 sortie sur 2 en forme et 1 sortie sur 2 à la ramasse. Le point d'orgue fut une montée au mont de Granges : début de la montée sur les cailloux faute de neige, test des crampons, montée sur une superbe arête et descente un peu périlleuse et stressante pour Marie et moi ;-). C'est au cours de ces sorties que nos surnoms ont émergé : ficelle, poussin et canard.

3 courses étaient aussi au programme pour s'habituer : la Yannick Ecoeur Trophy à Morgins (avant-derniers au sprint), le trophée des Paccots (de nuit) et la Maya (ravito au Mac Do la veille et 1<sup>ère</sup> expérience de montée en couloir). Le Trophée des Paccots a été l'occasion de me rappeler qu'une check list du matériel avant de partir s'imposait : en route pour le départ de la course, je me suis aperçu que j'avais oublié mes peaux qui sé-

chaient à la cave. Résultat : location de skis + peaux en urgence chez Stöckli, skis de l'année... 1980 avec les grosses fixations Diamir, une enclume sous chaque pied !

J-1, nous prenons la route de Plan-sur-Bex sous le soleil. Retrait des dossards, réservation de nos places dans le dortoir, préparation des ongles aux couleurs du Rushteam et des Spinach, briefing dans l'église surpeuplée puis nous attendons le souper. Marie a déclenché une émeute dans le dortoir en arrivant avec son mini-short brodé « MARIE ». La perspective du réveil à 2h30 nous réjouit, surtout quand une de nos voisines de dortoir décide de raconter sa vie jusque 23h... Non ça n'était pas Marie, qui était en mode sommeil et distribution de coups de coude à droite et à gauche en cas de ronflements intempestifs ;-).

Lors du petit déjeuner, on nous annonce que le couloir supplémentaire du Super Trophée n'est pas praticable (neige insuffisante et pas assez froide) et donc nous ferons le Trophée normal. J'ai ressenti un sacré soulagement : pas besoin d'emmener les crampons, baudriers et piolets !

Après un rapide contrôle du matériel, direction le départ : dès le coup de pistolet à 4h30, je veille à ne pas partir trop vite pour ne pas le payer plus tard. Une longue ligne de frontales s'étire progressivement sur les premiers chemins puis dans les montées vers la cabane de Plan Névé. La luminosité augmente, laissant apparaître de superbes paysages, dont le sommet du Grand Muveran.

Joël nous attendait au ravitaillement, veste sur le dos pour ne pas prendre froid. Après avoir repris quelques forces, nous re-



prenons la montée sur le glacier jusqu'au pied du fameux couloir du Pacheux. Depuis le glacier, on a une superbe vue sur les 250m de dénivelé du couloir, pente à 45° et les centaines de fourmis en train de grimper. Skis sur le dos nous lançons sur l'une des 2

## LE TROPHÉE DU MUVERAN

traces, bien préparées par les bénévoles : marches bien taillées et cordes. La neige est encore bien dure sur ce versant non ensoleillé.



La montée est longue (environ 40 minutes pour nous), mais sans encombres tant que nous sommes dans la neige. Nous nous faisons doubler par les patrouilles élite qui slaloment entre les autres patrouilles, sans utiliser ni les marches ni les cordes !!! Je pense à filmer régulièrement avec la gopro et je me retourne souvent pour admirer la vue et estimer le dénivelé déjà parcouru. Les 20 derniers mètres se font dans les rochers, et là, grand moment de solitude pour moi : plus de marches, appuis précaires voire couverts de glace, et avec 1 bâton dans chaque main et ma souplesse légendaire, je me rends compte que si le pied ripe, j'ai intérêt à bien tenir la corde pour ne pas rejoindre Schumacher à l'hôpital de Grenoble... Encouragé par Marie, je me lance et regroupe mes dernières forces pour atteindre le sommet.

Grand moment : subitement, on se retrouve en plein soleil, félicité par les photographes et bénévoles, sur une petite plateforme aménagée sur la crête. Ouf, ça, c'est fait ☺. Vue exceptionnelle, mais pas le temps de profiter, poussin a déjà entamé la descente et il faut libérer la place sur la crête. Après un début de descente très raide, la descente vers Derborence est magnifique.

Il faut juste rester vigilants quand nous nous faisons dépasser par les leaders de la course qui descendent comme des avions sur leurs skis de 50g !!!

Arrivés à Derborence, j'ai de la peine à me débarrasser d'un gros mal de tête persistant. Ça n'est pas l'hélico en stationnaire ni le chien d'avalanche qui hurle à la mort qui vont améliorer la situation. Après 3 tentatives infructueuses pour recoller les peaux sous mes skis, je perds patience et jette loin mon ski et décide de demander à un organisateur s'il est possible de rejoindre l'arrivée en bus... Après l'éclat de rire du toubib, je comprends que la seule option est l'hélico... et la facture qui va avec ! Donc j'avale un Dafalgan et c'est reparti pour la deuxième moitié du parcours, sur un versant en plein soleil.

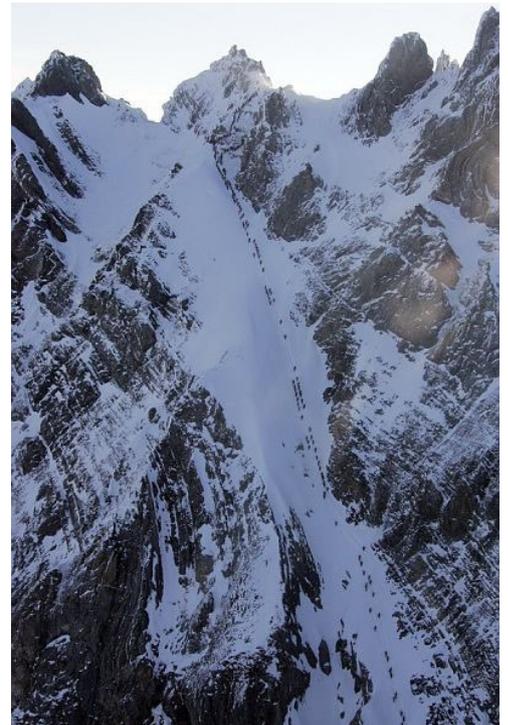
Les 250 premiers mètres de dénivelé se montent skis sur le dos dans les cailloux et la boue ! Petit à petit, la chaleur aug-

mente et consomme mes dernières doses d'énergie. Les paysages sont toujours aussi magnifiques sous le soleil et une longue montée assez douce nous amène au pas de cheville puis petite descente vers le dernier ravitaillement de la cabane Barraud. Surprise, on atteint le ravito par une petite montée bien raide et chaque pas est de plus en plus rude... Arrivé à la cabane, je m'allonge et annonce à mes coéquipiers que je fais une pause de 15 minutes. Une turbo-sieste et copieux ravitaillement me permettront d'aborder la dernière montée de 10 minutes vers le col des Essets.

La dernière descente nous a réservé quelques surprises : petites montées, coulée d'avalanche ou cours d'eau à traverser, portages dans la terre, nombreux cailloux pour lacérer la semelle des skis, et sur la route qui nous redescend vers Plan-sur-Bex, des tapis qui relient les parties enneigées !

Pour figurer dans le classement, nous devons arriver avant 13h00. Nous avons donc couru les 400 derniers mètres pour finir juste en dessous de 8h30 de course.

Le chrono est bien entendu anecdotique pour nous. Le principal est ailleurs : je ne pensais jamais participer un jour à ce type de course... mais de plus je l'ai vécue avec un team très sympa, soudé, certes pas très homogène notamment quand j'étais moins en forme, mais toute la phase de préparation, les courses et le week-end du Muveran ont été des moments inoubliables !



Merci à ficelle et poussin pour cette superbe aventure partagée ☺.

*Benoît*



**Julio a pris le départ du marathon de Paris le 6 avril dernier et a franchi l'arrivée en 3h22'53". BRAVO! Il partage avec nous son aventure..**

Paris. La plus belle ville du monde selon beaucoup.

La Tour Eiffel, Notre-Dame, Sacré Cœur, le Louvre, la.... Et j'en passe.

Non non le marathon ne passe pas dans le Louvre, ni ne monte sur la Tour Eiffel. Ce serait trop long pour attendre d'y entrer avec les 42000 participants et les 39100 et quelques finishers qui ont franchi la ligne d'arrivée.

Et puis, c'était pas le but de s'enfermer dans un musée ni d'avoir une vue monumentale.

Par contre, c'était la première fois que je voyais Paris sans voitures, feux rouges, sans bouchons. Du moins sur le parcours du marathon et sans parler des premiers bouchons au départ des coureurs.

Ben ça m'a bien plu.

Courir en pleine ville, sur des monstres artères où normalement, ce n'est juste pas possible de traverser tellement il y a de trafic.

Courir au travers ou tout près de lieux, tels que, Les Champs-Élysées, la place de la Concorde, Les Tuileries, le Louvre, Rivoli, la Place de la Bastille, le Château de Vincennes et son parc, le Quai des Célestins, la Seine, Notre-Dame, le Musée d'Orsay, La Tour Eiffel, le Bois de Boulogne et l'Arc de Triomphe sur l'avenue Foch...

Je vous le confie, je n'ai pas fait ce marathon avec mon appareil photo et des tongs, mais j'ai pu me rendre compte du parcours et des monuments que l'on découvrait. C'était vraiment beau.

J'ai découvert ne serait-ce que furtivement des endroits tels que le parc de Vincennes, son château et le Bois de Boulogne.

La météo a été toute la journée avec nous bien qu'elle nous a surpris tellement il faisait lourd en début de matinée.

Et puis il y avait les spectateurs, qui très tôt le matin, étaient déjà là pour nous encourager.

Plus d'une centaine d'animations sous forme de groupes musicaux, danses, ou autres, étaient sur le parcours. Mais celle qui m'a le plus surpris était l'animation dans le Tunnel des Tuileries (27km).

Le tunnel est long. Le premier long tunnel d'une série, mais c'est le plus long. Avec ses descentes dans le noir et ses montées à la fin avec le retour de la lumière du jour. Mais alors dans ce tunnel-là... Trois sonos ou DJ (ça je ne sais pas...) dans le tunnel avec des stroboscopes, des lasers et de la musique à fond, je vous dis ! On dansait presque en courant.

Un autre monde quoi ! A l'entrée du tunnel, je me suis dit que des DJ avaient profité de l'aubaine du marathon et de l'arrêt de la circulation pour faire une After...

C'est le long de la Seine qu'on atteint le 30<sup>ème</sup> km et le mur des 35 arrive au début du Bois de Boulogne.

C'est beau, c'est calme, mais c'est dur... surtout avec ces longs bouts droits qui n'en finissent plus et plutôt en faux plats montants... Pfff...

Et puis tout à coup, sans vraiment avertir, deux virages et on se trouve devant l'avenue Foch et l'Arc de Triomphe. Juste quelques mètres de bout droit et... L'arrivée...

Djeuh je l'ai fait ! Avec un temps (3h22'53) que je n'osais pas trop espérer. Trois minutes de mieux que Berlin et 4 de mieux que Venise.

Un service de massage physiothérapie, ostéo, podologue de choc avec 200 professionnels ou étudiants sont à l'arrivée, et je n'ai pas dû attendre trop de temps pour que l'on me masse !

Seuls bémols pour ce marathon en le comparant avec les deux autres, ce sont la non-gratuité des transports publics pour les coureurs et le manque d'ambiance à l'arrivée... Mais il est vrai que le marathon de Berlin se situe juste avant le jour de la Réunification de l'Allemagne, donc « Grosse Feste » !

Au fait, Paris est un marathon qui voudrait se mêler aux grands marathons de ce monde. Avec ses 39000 finishers ce serait le 2<sup>ème</sup> au monde, après NYC.

En résumé, ce marathon m'a beaucoup plu. Je me rends compte que je préfère un marathon « vallonné » tel que celui-ci à un tout plat comme celui de Berlin.



*Julio*

# 11<sup>E</sup> CAMP DE PORRENTRUY



Stéphanie et Gaby accueillent le Rushteam pour la 11<sup>e</sup> fois consécutive à la Ferme du Bonheur pendant le long Week-end de Pâques. Pour certains, cela devient une halte incontournable, d'autres, comme nous le raconte David, y découvrent leur bonheur pour la 1<sup>ère</sup> fois... Tous repartent enthousiastes de leur séjour, malgré la météo souvent capricieuse.

Depuis le temps que j'entends parler de la ferme du bonheur cette année je me suis lancé avec la famille pour ce long week-end prolongé et je n'ai pas regretté.

Arrivée le jeudi où nous prenons possession des dortoirs et constatons que le programme des tâches ménagères (aide moi des tâches ménagères...) et repas ainsi que le plan des entraînements est déjà affiché (Merci Joël).

Vendredi les choses sérieuses commencent avec un tour de 114 km pour les plus aguerris sous un temps relativement frais et humide et où je me suis bien amusé dans une descente sic...retour à la ferme pour les traditionnels pâtes de midi, sieste pour ceux qui peuvent et fin d'après midi à la piscine sous les ordres du capo chef PA et le soir resto pour tous, à la pizzeria très sympa.



Samedi vélo pour les moins frileux, j'opte pour l'option cap du matin, et même là j'ai dû mal à suivre certaines pouffes (aide cela inaugure rien de bon pour les 20km) pâtes, repos et piscine l'après-midi ce coup ci avec les mamans et enfants pour Sandra et Céline et nous avec le public dans la ligne et le général en chef PA (surtout ne pas partir avant que le chef le dise) valable pour la personne qui se reconnaîtra

Resto à Porrentruy le soir pour un Poulet riz légume sans trop de saveur avec une odeur de tabac....

Dimanche très belle journées ensoleillée on en profite trop peu à mon goût pour une sortie de 92km à vélo suivis d'une transition à bloc pour moi... Pâtes jungle speed et piscine et le soir magnifique gratin avec jambon, un vrai délice, même celle qui n'aime pas se relève pour en reprendre

Lundi, le temps n'est pas terrible, certains optent pour le départ précipité, d'autres pour des raisons professionnels

Un petit groupe dont moi pour la course à pied avant les rangements, mais moi je ne me débine pas malgré ma corvée de wc...



En bref un week-end très sympa, un accueil chaleureux merci à Gaby et Stéphanie et aux cuisinières Céline et Sandra, et ce que je retiendrai le plus, je suis au jungle speed ce que je suis à la natation aussi bon dans ces 2 disciplines.....

David

# TRICYCLE

## Course Destiny : 4 juillet 2014

Le Russteam œuvre activement à l'organisation de cette course qui est intégrée dans le fameux festival country organisé par Serge Avondo et sa fondation DESTINY. Cette dernière récolte des fonds pour la lutte contre le cancer et les enfants malades. Le Comité d'organisation de la course à pied est composé des membres suivants :

Responsable du bureau : Céline & Marc Trolliet

Responsable des inscriptions : Patrick Fûri

Responsable du ravitaillement : Gianna Besse

Responsable du site d'arrivée : Jean-Gilles Talin (Russteam + Sport Attitude)

Responsables du parcours : Stéphane Ruchti & José da Silva (hors Russteam)

Et bien sûr, pour l'administratif et la logistique : Serge Avondo (hors Russteam)

L'édition 2014 de la course à pied propose des modifications importantes.

Le jour : vendredi 4 juillet

Les parcours : allant de quelques centaines de mètres à un peu plus de 7km

Désolé pour les adeptes de cross mais il n'y aura plus de passage en forêt.

Les horaires : en fin de journée ; dès 17h30 pour les plus petits

Nouveau chronométrateur : ChronoRomandie

Réservez déjà la date ! Des informations suivront sur notre forum et nous espérons que le Russteam sera présent en nombre. Nous aurons besoin, bien sûr, de quelques bénévoles et nous espérons que tous les autres rushtistes se joindront à la fête sur l'une des distances proposées : en famille, en solo, ...

Voici le lien de Destiny et de la course : <http://www.association-destiny.ch>

En vous souhaitant un bon début de saison, je vous donne rendez-vous le vendredi 4 juillet sous le soleil ... et que la fête soit belle !

*Stéphane*

**13<sup>e</sup> Course à pied DESTINY**  
Vendredi 4 juillet 2014  
dès 17h30  
Ecublens VD  
Place du Pontet

en faveur de la lutte contre le cancer et le soutien aux enfants malades

ATTENTION: cette course à pied est un sport ludique!

Inscriptions et renseignements  
[www.association-destiny.ch](http://www.association-destiny.ch)

Organisateurs: Destiny - Russteam

ChronoRomandie russteam tvt winterthur

**FESTIVAL COUNTRY ECUBLENS**  
WWW.ASSOCIATION-DESTINY.CH

**A LA CONQUÊTE DE L'OUEST**  
VENDREDI & SAMEDI  
4 & 5 JUILLET 2014  
PLACE DU PONTET - ECUBLENS VD

**ENTRÉE GRATUITE**

COUNTRY SISTERS SZ  
ERNEST RAY EVERETT GB  
JOHN PERMENTER GB  
HABVY LOAD ALL  
YVES D. & THE BACKIN BAND CH  
JJ EGLI CH  
LAS VEGAS COUNTRY BAND CH  
LAURI FE  
CARMELLA SZ  
OLD WEST TEAM  
ASCOSA  
HAPPY BOOTS

VOITURES AMÉRICAINES & HARLEY DAVIDSON

**EN FAVEUR**  
DE LA LUTTE CONTRE LE CANCER  
ET LE SOUTIEN DES ENFANTS MALADES

tvt ChronoRomandie VIT tvt winterthur

## Une co-équipière pour le Grand Prix des Villes Sportives 2014

Je suis toujours à la recherche d'une femme pour ces joutes qui sont à l'image des Jeux sans Frontière de notre enfance ... pour celles et ceux qui ont le même âge que moi ;O)

Cette journée se déroulera à **Aigle, au Centre Mondial du Cyclisme, le samedi 21 juin** (même we que le triathlon de Zug). Il faut compter la journée entière.

La participation est gratuite (inscription, dîner, souper) car c'est la ville d'Ecublens qui prend à sa charge ceci.

Pour en savoir plus : <http://www.gpvs.ch/>

Merci de me contacter au plus vite !

*Stéphane Ruchti*

## Programme UCHI 2014

Philip nous a préparé le programme des courses pour 2014, en mentionnant celles qui compteront pour le classement final UCHI.

Deux gros objectifs de la saison sont le triathlon de Troyes (19 inscrits) et le marathon de Amsterdam (10 inscrits).

Grosse participation de nos oranges aussi aux triathlons de Préverenges et de Lausanne.

Date	Compétition
2 mars	10 km Payerne *
26 avril	20 km Lausanne *
16-18 mai	TDFO *
8 juin	Triathlon DO Troyes
22 juin	Triathlon Zug *
29 juin	Triathlon Préverenges *
27 juillet	<i>Ironman Zürich</i>
30-31 juillet	<i>Triathlon Alp d'Huez</i>

Date	Compétition
10 août	Triathlon Nyon *
24 août	Triathlon Lausanne *
31 août	Triathlon Vevey *
13 septembre	Triathlon Morat *
20 septembre	Greifenseelauf *
27 septembre	HumaniTrail Diablerets *
19 octobre	Marathon Amsterdam *
26 octobre	Marathon Lausanne *

\* course à l'UCHI

(+25 pts sur "marathon", "half-iron", "swiss circuit", "TDFO")

14 courses, les 10 meilleurs résultats seront pris en compte

## 20e édition du TDFO, du vendredi 16 au dimanche 18 mai

Gilbert et Anton après avoir organisé avec brio la 19e édition, se sont portés volontaires pour organiser aussi la 20e édition. Le parcours sera si bien fléché, que personne n'arrivera à se perdre.

Le TDFO 2014 est un TDFO sur 2 jours et demi (du vendredi soir 16 mai au dimanche 18 mai) composé des étapes suivantes :

Vendredi soir 16 mai :

Étape 1: 60km vallonnés, arrivée au sprint, Bavois - Bavois

Samedi 17 mai:

Étape 2: 100km de montagne, arrivée en col HC, Montricher - Chatel

Dimanche 18 mai:

Étape 3: 92km vallonnés, arrivée au sprint, Ecublens - Bière

CLM final: 32km principalement descendant, Bière - Echandens

Déjà 7 équipes inscrites, dont 2 féminines. Il y a encore des places, n'hésitez pas à consulter la page avec tous les renseignements

<http://www.rushteam.ch/tdfo/>

... et inscrivez-vous!

Il y aura aussi un « gruppette ».



Pour bien clôturer le magnifique week-end du TDFO, Gilbert nous invite chez lui dès 18h pour une grillade et les résultats.

Comme d'habitude chacun apportera de quoi mettre sur le grill, des salades ou des desserts et de la boisson.

## Les 20km de Lausanne



A ma demande, Fabien nous livre un compte rendu de sa 8ème participation aux 20km de Lausanne, sur la distance des 10 km.

L'année dernière suite à un accident, j'ai dû renoncer à courir au dernier moment et mon frère Jérôme a pris ma place. Je lui ai dit d'aller "molo" ce qu'il a fait, puisqu'il n'a couru qu'en 37 minutes...

J'ai eu droit à plusieurs SMS du style: "Tu as trouvé un raccourci?" "Tu t'es entraîné comme un fou!" etc...

Cette année j'ai donc eu la possibilité de demander le "point" sur mon dossard afin de partir en première ligne... Je ne l'ai bien entendu pas fait, étant donné que le poids des années et le poids tout court a plutôt tendance à me rapprocher de la barre des 50 minutes sur 10km.

Je suis donc parti dans l'idée de viser les 45 minutes, et j'ai bien tenu le rythme jusqu'à la fin du Denantou. C'est à ce moment - là que "l'homme pancarte des 45'" a eu la mauvaise idée de me dépasser, et je n'ai malheureusement pu le suivre que de loin.

La fin de la course a été difficile, hormis la descente de la Vallée de la Jeunesse dans laquelle mes 95 kilos m'ont paru beaucoup plus facile à transporter!!

Je termine donc cette année en 47 minutes en me jurant de perdre au minimum 5 kilos pour l'année prochaine afin de pouvoir redescendre sous la barre des 45.



Bonne saison à tous.

*Fabien*

## Impressum



Rushteam Ecublens

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

Réalisation:  
Jean-Claude,  
Daniel et  
Gianna Besse