

## Edito :

*Numéro spécial du tricycle avec des récits d'aventures cyclistes particulières:*

*le Polygiro et la Grande Route des Alpes*

*Les compétitions sont plus ou moins finies, mais n'oubliez pas l'Assemblée du Club avant de fêter la fin d'année!*

*Gianna*

## Dans ce numéro :

Polygiro 4-9

Marathon Amsterdam 10-12

Route des Grandes Alpes 14-16

## 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 l'Andalousie. 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 inégalé!

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 28 octobre, ceux de natation auront lieu tous les lundis et mercredis au Pontet aux horaires indiqués sur notre site internet.

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 29 novembre au refuge d'Ecublens et qui verra célébrer notre traditionnelle fête pour clôturer l'année 2014 (programme et inscription à la page 3 de ce numéro). 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 23 au dimanche 25 janvier 2015, 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

*Joël*

## Prochaines dates importantes



29 novembre  
23 au 25 janvier  
7 au 16 mars ?

Assemblée Générale  
WE de Ski à la Fouly  
Camp en Andalousie ?

# L'HUMANI 'TRAIL DES DIABLOTTINS

## Matteo nous livre son expérience « trail » ...

Après un Ironman et avant un marathon... quoi de mieux pour récupérer que un « petit » trail de 27km ? Voilà donc que je n'ai pas pu résister à la tentation. L'esprit « charity » de la course est une justification en plus.

Je n'avais jamais fait un trail avant. Mise à part une édition de la course Montreux – Rocher de Naye, jamais vraiment fait de la course en montagne. A J-3, je réalise que, peut-être, pour éviter de me déshydrater il faudra bien acheter un camelback pour mon sac à dos. J'essaie donc au moins une fois une sortie avec mon sac à dos version « moi aussi j'ai ma paille qui sort de mon épaule »...c'est bien drôle de courir avec 2/3L sur le dos et je me dis que il fallait s'habituer avant (et non pas à deux jours de la course) ! En plus courir avec mes chaussures de trail ça va être bizarre... enfin, au moins je décide de ne pas utiliser les bâtons... à vrai dire, je n'en ai pas ;)

Avec ces (in)certitudes et avec comme seul objectif de tester cette discipline très à la mode dont tout le monde parle, je suis au rendez-vous aux Diablerets samedi matin sous un soleil incroyable. Pas besoin de vous dire que le cadre est magnifique ;) La remise des dossards est plutôt compliquée avec beaucoup de monde dans la petite salle de gym du village mais bon, l'ambiance est vraiment cool et relax. Dans l'attente je constate que (eh oui) les trailers aussi sont bien victimes de gadgets et de la mode : sac à dos ultra-technique, chaussures couleur fluo dignes d'un triathlète revenant de Kona, etc... A 20 minutes du départ je récupère enfin mon dossard (et les gants-souvenir) mais pas de stress, il n'y a pas de combi à mettre ou pneus à gonfler. Juste avant le départ on encourage les premiers concurrents du trail long (55k) : chapeau, ils courent depuis 5 heures du matin et ils ont l'air en forme (bon, au moins les premiers de la course).

La première partie du parcours est sur la route pour Vers-l'Eglise... eh bien, ce n'est pas la route vers l'église mais vers la montée. En effet, après 2km on quitte le goudron pour un petit sentier. Je croise Joël et on fait une petite partie de la montée ensemble. Le terrain est très mouillé mais j'arrive à courir un peu...au moins jusqu'à la première difficulté de la journée : environ 700m de dénivelé à franchir en 2km...naturellement, mon jogging devient tout de suite une lente marche avec main sur les genoux et cardio à 180bpm. Par endroit, on suit le tracé du télésiège ; il n'y a pas de sentier et j'ai de la peine à garder mon équilibre... je comprends alors l'utilité de bâtons.

La montée est longue mais la vue, une fois en haut, est juste magnifique... et c'est juste le début ! On redescend vers le premier ravito autour du lac des Chavonnes. Ravito minimaliste : de l'eau, d'iso et... c'est tout. D'ailleurs, comme annoncé sur le règlement, c'est une course en semi autonomie. Il commence à

faire chaud et je suis bien content d'avoir ma poche d'eau avec moi ! Le lac est à 1700 mètres et il faut remonter vers le point plus haut du parcours à 2100m. Heureusement, la montée est plus courte mais il y a autant de pente que dans la première ascension. Une fois à l'arrivée du télésiège Lac Noir-Petit Chamossaire, le plus dur est fait : en plus, la vue sur la vallée a l'effet d'un gel à la caféine ! Petit passage sur la crête et j'arrive au Chamossaire. La descente peut commencer ! La première partie est très rapide : je décide de m'amuser en descendant entre les cailloux, les randonneurs du samedi et les concurrents que je commence à dépasser. La descente passe vite et je vois le deuxième et dernier ravito de la course au lac de Bretaye. En arrivant, je trouve Stef, on s'échange des mots d'encouragement mais je décide de ne pas laisser les muscles se refroidir et je continue la descente. 2-3 kilomètres de faux plat et on attaque la dernière descente vers l'arrivée. Descente très glissante sur un sentier dans le bois...par moments, j'ai l'impression de faire de glisse plutôt que courir... et c'est en courant /glissant à quelques kilomètres de l'arrivée que je retrouve Joël. En descendant vers le village (et l'arrivée), je pense aux concurrents de 55 km : une deuxième boucle les attend. Je pense aussi à l'UT4M de Marie l'an passé ; juste 6 fois mon effort d'aujourd'hui : vraiment un « truc de fous » ! Enfin, pour moi c'est bien-tôt l'arrivée... petit sprint dans le village et c'est fait !



Photo de Cédric Agassis

Le résultat chrono n'est pas très important. La fatigue est énorme. Les courbatures les jours suivants encore plus. Je n'ai jamais eu autant de mal aux jambes après une course (Iron, marathon ou autre). Encore le mercredi suivant (donc J+4) j'avais du mal à descendre les escaliers! Au départ de « seulement » 27 km je n'aurais jamais imaginé que l'effort était si violent.

J'ai bien goûté au trail...et j'ai aimé. Mais surtout...j'ai presque fait une indigestion d'images dignes d'une carte postale.

*Matteo*

# L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE 2014

---

## INVITATION À L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE 2014 DU RUSH-TEAM ECUBLENS

Vous avez rendez-vous le samedi 29 novembre 2014 à 18h45 au refuge à Ecublens

Fête de fin d'année du



### Ordre du jour de l'AG 2014

- 1 Points ancien PV
- 2 Membres
- 3 Comptabilité
- 4 Election vérificateurs de comptes
- 5 Activités 2014, trophée UCHI
- 6 Rushkids
- 7 Election du comité
- 8 Programme 2015
- 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/4axu6zc83vvmka4q>

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

Amies et amis bienvenus!

Bonne soirée et bonne saison 2015!

*Votre comité*

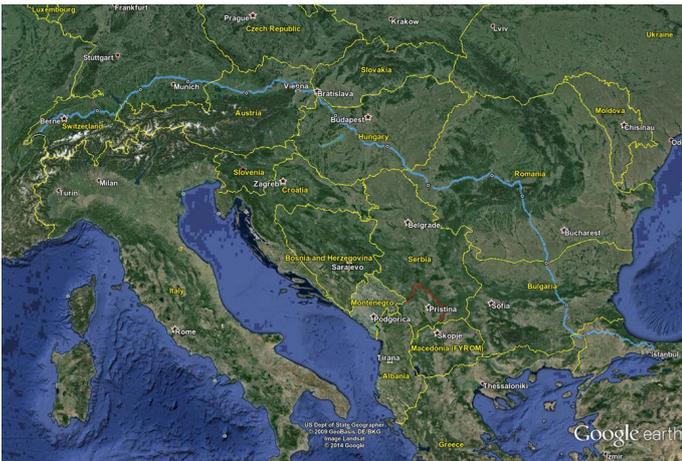


# POLYGIRO 2014: THE SULTAN'S GIRO

Le Polygiro a vu sa première édition en 2006 pour célébrer et incarner le premier master commun européen en microtechnique. Les Polyriders de l'époque relient sur leur bicyclette Lausanne, Turin et Grenoble. Depuis chaque année il y a un nouveau défi. Joël Schintgen on a déjà relevé quelques uns et nous racontent ici son dernier: Lausanne-Istanbul

Après la visite chez les Vikings à Stockholm l'année passée, la destination de cette 9<sup>e</sup> édition du Polygiro. est de nouveau dans le sud, à la frontière avec l'Asie : Istanbul.

Nous sommes 10 « fous » a avoir pris ce défi, dont 2 qui ont prévus de s'arrêter à Vienne.



Bonne nouvelle le soir avant le départ : l'équipe de Hémostaz va nous accompagner avec leur bus jusqu'à Vienne. Nous n'avons donc pas besoin de porter nos bagages les 5 premiers jours.

## 1<sup>er</sup> jour : l'étape la plus longue

Départ au lever du soleil à 5h30 en direction de Morat. Premières gouttes déjà au Mont-sur-Lausanne, ça commence bien. Essorage des chaussettes à Morat et belle pause boulangerie au centre. Après, nous continuons au sec jusqu'à notre pause de midi à Sumiswald. Le soleil est maintenant au rendez-vous. Ça fait du bien au moral.



Traversée du lac de Zurich à Horgen

Nous terminons la journée à Männedorf au Lac de Zurich après 252km, 2100m de dénivelé positif, 2 crevaisons et un rayon cassé. Ça commence bien !

## 2<sup>e</sup> jour : passage dans 4 pays



Départ tôt le matin sur routes encore mouillées vers Rapperswil, Ricken. Pause café prévue à Wildhaus, mais la boulangerie est fermée. Nous descendons jusqu'à Gams, mais là, même situation. Puis un couple nous donne un conseil : « En Suisse vous n'allez rien trouver le dimanche. Il faut aller au Liechtenstein ». Liechtenstein ? Un pays de plus ? On y va ! Effectivement, à Ruggeli nous trouvons la grande boulangerie avec Migros qui est ouverte.

Puis nous continuons le long du Rhin et nous nous retrouvons en Autriche sans le remarquer. Le Liechtenstein est vraiment petit ! (même pour un luxembourgeois).

Longue pause de midi à Bregenz sous le soleil. Mais bientôt j'aperçois les premiers nuages, qui deviennent de plus en plus noirs.

Nous passons après en Allemagne et là, première (et heureusement dernière) « panne de navigation ». Le GPS nous envoie sur une route qui finit en un petit chemin en gravier... → demi-tour.

Le ciel devient toujours plus menaçant, et quelques minutes après, il y a les premières gouttes. Comme par miracle, nous passons devant une auberge. Nous mettons vite nos vélos à l'abri mais sur la porte d'entrée j'aperçois l'affiche « Heute Ruhetag ». Ils nous servent quand-même une « Apfelschorle ». Après une demi heure, la pluie se calme et nous repartons. Mais 5 minutes plus tard ça recommence à pleuvoir à grosses gouttes et nous terminons les derniers 45 km sous la pluie jusqu'à Ottebeuren.

## 3<sup>e</sup> jour

Rien n'a séché depuis la veille, mais au moins la pluie semble avoir arrêté. Nous remettons donc nos habits mouillés et partons sous un ciel gris. Pause boulangerie après 66km à Bobingen, sous le soleil cette fois-ci.

# POLYGIRO 2014: THE SULTAN'S GIRO

Nous traversons après le nord de l'agglomération de Munich, mais pas trop de trafic. Grande pause à Röhrmoos au parking d'un supermarché. La caissière est toute étonnée que le chemin de la Suisse à Istanbul mène à travers leur petit village.

Nous continuons jusqu'à Dorfen pour chercher un endroit pour dormir. On finit par trouver une ferme tenue par des gens « différents des autres » où nous dormons dans un hangar, atelier, salle d'expositions, ...



Ferme de Anzenberg

## 4<sup>e</sup> jour : Steyr

Nous sommes de nouveau réveillés par la pluie. Mais ça se calme au départ. Nous traversons Marktl am Inn, où ils ont mis une grande pancarte « Ville natale du Pape Benoît ». Pause boulangerie juste avant la frontière.

Passage de la frontière autrichienne à Braunau am Inn. Mais là, il n'y a pas d'affiche qui rappelle le lieu de naissance de leur célébrité de l'histoire.

10 km plus tard, Jérémy constate que sa potence est cassée. Comme par miracle, nous passons devant un grand magasin de vélos 2km plus loin. Et ça en pleine campagne.

A partir de là, la pluie est de nouveau de retour, et ça n'a pas l'air de s'arrêter. Pause midi dans une espèce d'auberge communale à Eberschwang. Puis un petit col, toujours sous la pluie.

Nous terminons la journée après 215km et 1700m de dénivelé positif dans la jolie ville de Steyr.

## 5<sup>e</sup> jour : Le Danube

Départ au sec, et ça va le rester jusqu'à Istanbul, ou presque. Petite pause à Steinakirchen am Forst.

Puis nous arrivons au Danube, que nous allons longer jusqu'à Vienne et au-delà. Encore une petite visite de l'abbaye de Melk et nous faisons la pause de midi à Mautern.

L'après-midi c'est le test avec les bagages, ce qui va faire réfléchir certains sur ce qu'ils vont renvoyer à Vienne.



Abbaye de Melk

L'entrée dans Vienne se fait sans trop de difficultés. Il y a juste un flic qui nous rappelle qu'il faut pousser nos vélos dans la zone piétonne.

Nous dormons chez une copine d'un des participants et c'est le retour du bus d'accompagnement. Donc encore vite tout sortir des bagages dont on n'a plus besoin car à partir de maintenant, chaque gramme compte.

## 6<sup>e</sup> jour : Repos à Vienne

## 7<sup>e</sup> jour : Remplacement d'une roue

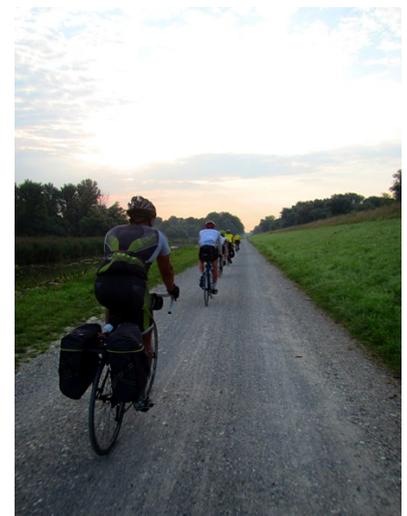
Nous quittons Vienne en passant par le Prater et puis de nouveau la piste cyclable le long du Danube. Il y a un petit bout en gravier puis 20km tout droit sur un bitume rugueux. Dur pour le moral.

Nous traversons la frontière avec la Slovaquie et continuons sur la piste cyclable jusqu'en plein centre de Bratislava, sans croiser une seule voiture !

Impossible de trouver une boulangerie et donc notre pause boulangerie se transforme en pause supermarché.

Quelques km après Bratislava, Magalie remarque que quelque chose ne joue pas avec sa roue arrière : le trou pour le rayon dans le moyeu est cassé. C'est là la deuxième fois que mon rayon de secours entre en jeu et il faut trouver un magasin de vélo.

Nous entrons en Hongrie (en fait on n'a pas vu de frontière) et une des premières constatations : ils ont beaucoup de pistes cyclables, parfois (ou le plus souvent) dans un mauvais état, mais si tu ne les utilises pas, les voitures te font vite comprendre que tu n'as rien à faire sur la route. A partir de maintenant le



Piste cyclable du Danube

# POLYGIRO 2014: THE SULTAN'S GIRO

but est donc de trouver des routes sans piste cyclable.

À Győr, nous trouvons finalement un magasin de vélos qui a une roue pour Magalie, mais malheureusement le mécano n'est pas le plus doué. Il



commence par Magasin de vélos à Győr

vendre une paire de roues, puis la cassette ne joue pas. Donc nouvelle cassette, mais il a seulement une à 10 vitesses au lieu de 9. On essaye quand-même. Ça marche toujours pas très bien, donc aussi une nouvelle chaîne. Après 4 heures (!!!) nous pouvons enfin continuer notre route.



Nous dormons sur la terrasse d'une salle de paroisse du petit village de Táp où on nous a permis d'utiliser les toilettes et douches.

## 8<sup>e</sup> jour, la campagne hongroise

Nous continuons notre route à travers des villes aux noms imprononçables : Székesfehérvár, Mezőfalva, Dunaföldvár, Fülöpjakab.

Après la pause café, il y a un bloc en béton sur la route avec quelque chose écrit dessus. Quelques mètres plus loin nous le comprenons : Le passage sous l'autoroute est complètement inondé. Nous enlevons les chaussures et passons à pied.

Nous avons un peu moins de chance que la veille pour trouver un endroit pour dormir. À la fin il nous reste l'avant-toit de l'église et un robinet comme douche.



Route inondée près de Székesfehérvár

## 9<sup>e</sup> jour, arrivée en Roumanie

Dernier jour en Hongrie. Il commence à faire toujours plus chaud.



Traversée de Tisza

Nous passons la frontière avec la Roumanie à Kizombor et c'est le premier contrôle de passeport. Les douaniers mettent une demi-heure à contrôler le passeport de nos 2 Libanais pendant que nous-autres, on est en train de cramer au soleil.

Pause de midi dans les bains de bitume de Sânnicolau Mare.

Nous dormons dans un monastère à Timișoara.

## 10<sup>e</sup> jour, Transylvanie

Maintenant, c'est le moment de se décider pour la variante « plate » ou la « Transfăgărășan », avec un col à 2100m. Nous allons faire le col.

Pause café dans la petite ville de Lugoj. On sent qu'on se rapproche de l'Orient. Petits magasins, pain vendu dans les rues, etc.



Bains de bitume de Sânnicolau

Ma première impression des routes roumaines est plutôt bonne. En général le revêtement est bon, juste parfois un petit nid de poule. Mais après la pause de midi, nous tombons sur la grande route (l'autoroute est malheureusement toujours en construction). Nous devons subir les 40-tonnes sur 30km avant de retrouver de nouveau une petite route tranquille. Sur une

# POLYGIRO 2014: THE SULTAN'S GIRO

partie ils sont même en train de refaire la route en gravillons – c'est la lapidation.

Nous traversons ensuite Geoagiu. On a l'impression d'être en Inde. Tout le monde se baigne dans la rivière.

Depuis l'Hongrie, nous nous sommes déjà habitués à voir des attelages de chevaux, mais maintenant on rencontre un attelage de bœufs.



Un attelage de boeufs

Nous trouvons un hôtel 4 étoiles pour passer la nuit à Sebeș, Mühlbach en allemand et Mellembäch en Siebenbürger Sächsisch, langue très proche du Luxembourgeois. Malheureusement je n'ai trouvé personne qui le parle encore.

## 11<sup>e</sup> jour, la Transfăgărășan

Il nous reste encore une bonne centaine de km jusqu'au pied du col. Pause épicerie à Poplaca (Gunzendorf). Comme la route principale était fermée, nous avons dû prendre les petites rues du village. Résultat : Un vélo de course passe partout !



Ruelle de Poplaca

Visite de l'église fortifiée de Cîsnădie (Heltau, Hielt), puis nous continuons jusqu'au rond-point du début de la Transfăgărășan (DN 7C). Pause de midi sous un soleil très chaud et service « communiste ».

L'après-midi nous attaquons ce col qui ressemble à un vrai col alpin. Première partie dans la forêt jusqu'à la cascade, d'où part également une télécabine jusqu'en haut. À partir de là les arbres deviennent plus petits et on arrive sur un petit plateau avec au fond un cirque de montagnes et une route qui zigzague au milieu.

En haut, beaucoup (trop) de monde. Nous décidons de descendre un bout et chercher un hôtel autour du lac de barrage quelques kilomètres plus bas. Mais la seule chose qu'il y a autour du lac sont des arbres. Puis finalement un hôtel 4 étoiles perdu dans la forêt et ... ils ont encore de la place. Nous découvrons par après que c'est une ancienne Dacia de Ceausescu.



Lacum Bălea

Nous devons nous dépêcher car la cuisine ferme dans une demi-heure. Donc vite poser nos affaires au 4<sup>e</sup> étage et redescendre, sans douche. Comme toujours je prends les escaliers, tandis que les autres prennent l'ascenseur. Arrivé en haut, il n'y a toujours personne – ils sont bloqués dans l'ascenseur. Mais heureusement il y avait vite quelqu'un avec une clé et ils ont été libérés au bout de 5 minutes. Les 2 prochains jours, tout le monde montait les escaliers, même si les jambes étaient lourdes.

## 12<sup>e</sup> jour : Repos pour soigner les fesses



Lacul Vidraru

## 13<sup>e</sup> jour : retour au 19<sup>e</sup> siècle

Nous continuons la descente et après une vingtaine de km, traversons les premiers villages. On se dirait au moins 100 ans en arrière. Les paysans vont promener leurs vaches. Pour la plupart une ou deux, parfois un petit troupeau.

Nous avons déjà bien avancé et voulons faire une première pause dans la ville de Pitesti. Mais c'est une ville grise, noyée dans le trafic et pas d'endroit pour se poser. Nous finissons fina-

## POLYGIRO 2014: THE SULTAN'S GIRO

lement sur la terrasse d'une station-service à la sortie de la ville.

Nous continuons notre chemin à travers des petits villages. Autour de midi nous demandons à un passant où se trouve le prochain restaurant. Réponse : à 40 km. Nous nous décidons donc pour l'épicerie du village qui nous vend un peu de pain et une boîte de thon. Le voisin nous invite même dans son jardin.



Epicerie de Trivalea-Mosteni

Depuis ce matin, j'ai les vitesses qui sautent. J'essaie de régler le dérailleur mais n'arrive pas complètement. Le gros pignon ne passe plus – j'en ai de toute façon pas besoin.

Nous continuons assez tôt, sous un soleil toujours trop chaud, car notre but est de prendre le dernier bac pour traverser le Danube. Nous y arrivons finalement avec 1 heure d'avance.



Traversée Zimnicea - Svishtov

De l'autre côté, en Bulgarie, nous sommes tout de suite accueillis par les moustiques.

### 14<sup>e</sup> jour, les bosses bulgares

Il y a un qui manque au petit déjeuner et qui a passé la nuit aux toilettes. Ça va être dur pour lui.

Les premiers kilomètres en Bulgarie sont très vallonnés et sans ombre. Nous faisons la première pause après seulement 40 km,

la deuxième 20 km plus tard. Puis remplissage des gourdes à Veliko Tarnovo et longue pause de midi à Kilifarevo (km 95).

L'après-midi, ça va mieux et nous arrivons à sauver l'étape. Encore un petit col à 700m que Google ne connaissait pas, suivi d'une belle descente.

Nous dormons dans un hôtel à Nova Zagora.

### 15<sup>e</sup> jour: Bain dans la rivière

Nous découvrons une autre Bulgarie. Plus de forêts, des villages presque entièrement abandonnés, industrie aussi pour la plupart abandonnée et des villes soviètes sans intérêt.

Pause-café à la gare routière de Simeonovgrad. Seul le bistrot est encore entretenu. Le reste, y compris les toilettes, est en train de tomber en ruine.

Nous arrivons finalement à la frontière grecque. C'est le moment de changer nos dernières Leva en Euros. En Grèce on remarque clairement qu'on est de nouveau dans le vieux Europe. Maisons bien entretenues, fleurs dans les jardins et sur les balcons. Nous nous arrêtons à Dikaia pour prendre un café grec.



« Pont » grec

Puis vient un endroit que j'avais déjà repéré auparavant sur Google Street View : le passage d'une rivière sur digue. Sur Street View on voyait un peu d'eau sur la route, mais ici c'est de l'eau sur toute la longueur. Les autres ont enlevés chaussures et chaussettes pour traverser à pied, mais je me disais que ça va aussi passer à vélo. Et ça allait bien sur les premiers 200m. Mais tout d'un coup le sol était trop glissant à cause des algues et le courant trop fort et je me suis retrouvé le cul dans la rivière. Par contre j'ai rarement fait une chute tellement rafraîchissante.

Le passage de la frontière avec la Turquie se passe sans



Edirne

problèmes. Et c'est la première fois que les Libanais n'ont pas besoin d'attendre plus longtemps que nous.

Puis visite d'Edirne avec sa grande mosquée. Nous dormons dans un ancien caravansérail transformé en hôtel.

### 16<sup>e</sup> jour : L'orage

Aujourd'hui c'est René qui n'est pas bien. Nous roulons donc tranquillement sur des bonnes routes.

Première pause thé après 35km et une deuxième 35km plus loin.

Mon dérailleur commence à faire toujours plus de problèmes. Tout d'un coup il reste bloqué sur le petit pignon – câble cassé.

Pause de midi très (trop) longue dans un restaurant à Pınarhisar. Il nous restent 45km jusqu'au but du jour : Saray. Mais les nuages deviennent toujours plus noirs et seulement quelques minutes après le départ il y a les premières gouttes. Nous continuons sous l'orage jusqu'à Vize, 20 km avant Saray et décidons finalement d'y chercher un hôtel.

### 17<sup>e</sup> jour : Istanbul!

Tout le monde est de nouveau en forme et nous partons tôt pour rattraper le retard de la veille. Pause thé à İhsaniye.

La route commence à devenir plus large. 2x2 voies et ils sont en

train de l'élargir à 2x3 voies, mais elle reste assez agréable puisqu'il n'y a pas de trafic. Les petites montées commencent à faire mal avec les 2 vitesses qui me restent.

A Işıklar nous cherchons un restaurant, mais nous n'en trouvons pas. Nous demandons à un des nombreux camions de chantier – Il nous invite à la cantine de la carrière.

Nous quittons la grande route et rencontrons une voiture de la Transcontinentale (course Londres – Istanbul). Nous passons à côté de l'arboretum et descendons vers le Bosphore, que nous allons longer sur les derniers 20 km. Puis photo sur le pont Galata : Nous sommes arrivés



Istanbul - Pont Galata



## Une seule course, 2 aventures différentes

Hervé et Dominique nous racontent en parallèle l'expérience de leur premier marathon.

### Avant le départ

Hervé	Dominique
<p>Mais dans quoi je me suis lancé ? C'est la question que je me suis posé après m'être inscrit pour mon premier marathon à Amsterdam. C'est un peu ma manière de faire en sport; je m'inscris à un truc qui me paraît fou et après ben "yapluka".</p> <p>En août, lorsque le plan d'entraînement de Philip est publié, je me rends compte de l'ampleur du travail à venir. On va y aller petit à petit et on verra bien. J'ai suivi (presque) à la lettre le plan d'entraînements. Il a fallu se faire violence de temps à autre mais de pouvoir le faire en groupe, ça aide.</p>	<p>J-60 : dans deux mois, je vais faire un semi-marathon; ça serait le temps de recommencer à courir, ça fait 1 an et demi que j'ai fait une "pause blessure" !</p> <p>J-15 : cool, je me sens prête pour mon semi-marathon, la "cuisse" a tenu.</p> <p>J-14 : on me propose un dossard pour le marathon; je n'en ai jamais fait, mes entraînements étaient assez longs, j'accepte, je suis un peu folle !</p> <p>H-1 : c'est le départ, je ne sais pas dans quoi me je lance, mais j'y vais ! Les dernières recommandations des "habitués" me rassurent.</p>

### C'est la course

<p>C'est fou ces courses, c'est toujours quand on est quasiment sur la ligne de départ qu'on a besoin de pisser.</p> <p>Ah ouais, je suis pas le seul. Bon, je vais faire la queue mais le départ est dans 15 min et pense pas que je vais arriver au bout de la queue avant le départ.</p> <p>Mais il y a des pissoirs ! On se détend et on pisse. C'était limite, 30 sec avant le départ. C'est cool d'être un mec.</p>	-100 m	<p>Mais pourquoi il y a autant d'hommes dans la file des toilettes des filles... ils ont des pissoirs, eux !</p> <p>Trop tard pour les toilettes, ça sera dans l'herbe, derrière les toilettes comme beaucoup d'autres !</p>
<p>Surtout ne pas partir trop vite.</p> <p>Y a du monde, ça avance gentiment. Je suis avec Cendrine.</p>	0 km	<p>Surtout ne pas partir trop vite, je suis dans une bloc en "moins de 4 heures", et je veux terminer mon marathon en 5 heures : j'y vais en footing !</p>
<p>Attention aux rails! Tiens, y en a un qu'a pas fait assez attention. Il se vautre.</p>	1 km	<p>Paraît que les supporters étaient là sur un tracteur, pas vus !</p>
<p>Je vois plus Cendrine. De tout façon, elle va trop vite pour moi.</p>	3 km	<p>On passe sous un bâtiment, tous les coureurs crient, ça résonne !</p>
<p>Le parcours fait un aller-retour. C'est sympa, on peut voir si on connaît du monde. <i>Allez Matteo!</i></p>	6 km	<p>Je me fais encore dépasser par des gens de mon bloc rapide, qui cause de 5'30/km... il est grand ce bloc!</p>
<p>Je regarde la ville, les gens, le paysage. Je m'endors un peu. Allez, je remets un peu les gaz.</p>	11 km	<p>Des toilettes : je m'arrête ! le temps que je reparte, je me retrouve enfin avec des gens qui courent à mon rythme !</p>

# MARATHON D'AMSTERDAM

Hervé		Dominique
Encore un petit aller-retour où on peut regarder les gens en sens inverse. Qui m'appelle ? C'est Cendrine, elle est 1 ou 2 km devant. Ce n'est pas grave, je fais la course à mon rythme. Le but c'est l'arrivée et j'ai encore du chemin et c'est mon premier marathon. Mon but, c'est l'arrivée et si possible en moins de 4h. .	13 km	Tiens, il y a PA en face ! Je l'appelle, mais il est trop loin, il ne m'entend pas.  Toujours dans la boucle, je croise Françoise : j'ai dû en loucher quelques-uns, mais ça fait plaisir de voir des visages connus.
Oh, joli le moulin, typique! Ca annonce l'aller-retour de long de l'Amstel.	14 km	Un moulin à 14km ? Moi, j'en ai vu plusieurs, mais je ne sais plus où !
Au prochain virage, on traverse le pont... Ah non, ce n'est pas encore là.	16 km	Sympa les maisons au bord du canal, c'est quoi les prix par ici ?
C'est après cette courbe, là ? Ah, non.  La prochaine fois, je regarderai mieux le plan. Va bien valoir qu'on y arrive à ce pont.	18 km	Tiens, des super héros qui volent au-dessus de l'eau, ils ont mis le paquet pour l'animation !
Ah ben le voilà ce pont tant attendu.	20 km	Déjà 20 ? Ça passe vite !
Je me sens bien, j'ai un bon rythme. La route se rétrécit un peu et il y a plus de monde.	21 km	Semi en 2h22, trop cool, je suis plus rapide que ce que je voulais, mais je me sens super bien, pourvu que ça dure !
Le vent se fait bien sentir. A ma connaissance, il n'y a pas de règle par rapport au drafting en course à pied. Je me planque derrière un grand danois. C'est toujours utile d'avoir un plus grand danois.	24 km	Tiens, ils sont déjà en train de ranger en face ?  Mais pourquoi il y a tant de gens qui marchent autour de moi ? Ils sont partis trop vite ? C'est ça qui m'attend dans quelques km ? On verra bien, je garde mon rythme.
La pluie annoncée est arrivée. C'est pas bien grave, c'est une petite pluie fine.	25 km	C'est l'heure du dîner ? Allez, hop, 2 morceaux de banane. On se souhaite "Bon app" avec un autre marathonien, et ça repart.
Un truc orange en ligne de mire. Mais... c'est PA?! Il n'a pas l'air en super forme. <i>Allez PA, courage!</i>	26 km	J'avais pris quelques mètres d'avance sur le marathonien, il me rattrape, et on commence à papoter : il s'agit de Pierre, un français de 70 ans, qui fait son 18ème marathon. Il veut le finir en 4h45, vu mon rythme, je devrais faire le même temps, on décide de courir ensemble
Nos supporteurs sont là. Ouf, ça fait du bien au moral!	30 km	Séance "free hugs" de la part de nos supporteurs, c'est encore mieux qu'un gel !
On passe sous un pont; high-five avec type déguisé en Blanche-Neige. Le public est là et il y a une super ambiance.	32 km	Tiens, ma cuisse se "réveille". Un shoot d'ibuprofène devrait la faire taire !
Mes jambes commencent à devenir dures.	34 km	Plus que 8 km. Bon, il arrive ce mur ?
Encore 7 km; c'est plus grand chose. Mes pieds font du raz-motte.	35 km	Banane, eau, AA drink et ça repart
Chaque kilomètres rend mes jambes de plus en plus dures. Je calcule mon temps à l'arrivée. Plus que 3 km, ça fait que je pourrais finir en 3h52. Ouais, c'est bien!	38 km	Un ravitaillement dans une montée ? c'est décidé, je marche une fois de plus. J'espère que le vent qui souffle de face ne va pas durer trop longtemps !



Hervé		Dominique
Ah le parc Vondel, bientôt l'arrivée.  Euh mais j'ai un kilomètre de plus que ce que j'avais pensé. Quel con, je dois plus avoir l'esprit suffisamment lucide pour faire une simple soustraction.	39 km	Pierre a quelques soucis gastriques; on marche, on s'arrête, mais vu qu'on a fait quasi la moitié de la course ensemble, je l'attends. Une fois son estomac "vidé" on repart de plus belle.
Je vais y arriver au bout de cette course.	41 km	J'ai fait l'impasse sur le dernier ravitaillement, et je sens que je pourrais continuer encore un moment, c'est trop cool, je suis bientôt à la fin et tout va bien!
Ils annoncent encore 500m. J'essaie d'accélérer mais j'ai l'impression de courir avec des sabots hollandais et de remorquer un éléphant.  Entrée dans le stade. Waouh, le monde et l'ambiance! J'ai la chair de poule.	42 km	Mon choucou m'encourage depuis le bord de la piste, il a l'air super content, c'est cool !  C'est bientôt la fin, j'ai presque une larme qui me vient aux yeux, c'est déjà fini !
3h58:05. La ligne. La fin de la course mais surtout l'aboutissement d'un challenge, d'un rêve. Pourquoi j'ai les larmes aux yeux ?	42,195	4h48 : moins que ce que j'espérais, et je me sens voler (merci les endorphines). Trop génial, je suis arrivée au bout et avec énormément de plaisir ! But totalement atteint !

## Après l'arrivée

Hervé	Dominique
Malgré les quelques courbatures du lendemain, j'ai plein de belles images dans la tête. Pas uniquement celles de la course mais aussi du voyage et des entraînements de préparation.  Quand est-ce qu'on remet ça ? J'ai hâte.	Un marathon, c'est vraiment une chouette façon de visiter une ville. Dernière virée au centre-ville et on repart, ça a passé trop vite !  C'est où qu'on signe pour le marathon de New York ?

Un tout grand merci aux supporters qui sont venus à Amsterdam pour nous soutenir. Vous avez assuré!



*Hervé & Dominique*

## 8 KM D'AMSTERDAM

Pendant que les adultes s'inscrivaient au marathon, Emilien s'est inscrit sur la distance de 8km et toute la famille on a profité pour visiter Amsterdam

Levé ce dimanche à 6 :30, petit déj à 7 :00. Je ne suis pas le seul à prendre le départ ce matin ! Il y a une quinzaine de personnes à l'hôtel prêtes à courir !

Arrivé au stade.... !!!! Très surpris par cette foule, je ne pensais pas voir autant de monde !!!

9 :30 premier départ, le marathon, et pour moi l'échauffement qui commence car ma course est à 10 :10 dans le 1<sup>er</sup> bloc, je me dis que j'ai peut-être intérêt de m'y rendre pas trop tard vu la foule et j'ai bien fait, je me retrouve en troisième ligne nous sommes 4700 !! Jamais couru avec tant de monde !!

Et s'est parti pour 8 km ! Ca va très vite, dès le 1<sup>er</sup> kilomètre, j'ai des douleurs près du tibia, mais je ne veux pas lâcher, j'arrive au Vondelpark, je m'accroche à un coureur devant moi qui va à une bonne allure, malheureusement je le lâche à la sortie du parc. Je passe sous le Rijksmuseum, mes douleurs passent un peu, j'en profite pour accélérer et ça passe, ouf !

Je vois le panneau « 500 mètres » yes !! J'y arrive !! Juste avant de rentrer dans le stade, je sors mon drapeau suisse ☺ que j'avais mis dans ma poche !

Une magnifique entrée dans le stade, avec musique et surtout les encouragements du public, juste devant moi un jeune avec une bonne tête de plus que moi, allez j'y vais, j'accélère, je le double du coup lui aussi se donne à fond malheureusement il me dépasse juste à l'arrivée, on a bien rit !

C'était une superbe course !!

Je tiens à remercier mes parents et ma sœur pour leurs encouragements et les membres du club présents à Amsterdam et surtout les organisateurs de notre soirée resto, c'était vraiment super sympa !

*Emilien*

## Triathlon de Lausanne



Léa après un mois en famille au Japon est revenue juste à temps pour participer au triathlon de Lausanne

Pas d'entraînement pendant les vacances, le décalage horaire, pas grave ! Pour une fois qu'il y a un triathlon à côté de la maison, je ne vais pas rater cette occasion ! Dimanche je descends à vélo à Ouchy avec mon papa. Sur place nous retrouvons Emilien et ses parents. 1<sup>ère</sup> satisfaction : il fait beau ! On ne va pas pédaler sous la grêle et courir sous la pluie comme l'année précédente. Nous posons nos affaires dans la zone de transition puis nous partons nous échauffer. Le lac est assez calme et pas très chaud. C'est déjà l'heure du départ. Au début je trouve difficilement mes appuis dans l'eau mais petit à petit je les retrouve et accélère. Je sors 4---5 ème de l'eau et avec un temps pas trop mal. ☹ Première transition plutôt catastrophique : je peine à enlever ma combi et une chaussure est mal fixée sur mon vélo. Je pédale avec un bon rythme, les deux premiers tours passent vite et bien mais dès le troisième les jambes commencent à se faire sentir. Cependant, c'est sympa car tout au long du parcours il y a des supporters, entre ceux du club, mes parents et grands---parents et des amis, pas le temps de penser aux douleurs. Deuxième transition bien mieux réussie ! Me voilà partie pour la course. Je pars vite, même un peu trop vite ce qui me force à ralentir un peu avant de réaccélérer en vue de l'arrivée. Je ne pensais pas réaliser un bon triathlon après un mois sans entraînement. ☹ Ensuite petite transition douche et dîner avant de redescendre voir l'olympique.



Merci à tous pour les encouragements !

*Léa*

## ROUTE DES GRANDES ALPES



Pour ceux qui ne la connaissent pas, cette route magnifique relie Thonon à Menton en passant par les cols mythiques des Alpes françaises, environ 700km et 16'000 de dénivelé. On traverse le lac et hop en route...

Les amis qui avaient eu l'occasion de la faire m'en ont toujours parlé avec tellement d'enthousiasme et de passion, que l'envie de la mettre au programme 2014 s'est transformée en projet en automne 2013. Comme je ne voulais pas la faire tout seul, c'est moins drôle, j'ai commencé à en parler autour de moi et bien évidemment PA et Gianna étaient partants...

Le 1<sup>er</sup> décembre 2013, j'ai fait part de mon envie par mail à toutes les amis susceptibles d'être intéressés et à mêmes de se préparer pour traverser les Alpes à vélo... J'y présentais les 6 étapes prévues, légèrement ajustées ensuite (même Philippe en trouvait une trop solide...) et j'y suggérais d'avoir 2'500km au minimum dans les jambes pour les dates du 18 au 24 septembre que j'avais retenues exprès pour PA... Une balade de santé pour la plupart des membres du rush-team...

Une vingtaine de personnes se sont manifestées. Une pizza partagée en mars a permis de valider les motivations et les contraintes d'agendas des uns et des autres. L'aventure était lancée... et PA l'a malheureusement déjà quittée à cause de changement d'horaires à l'EPFL...

La préparation de chacun s'est organisée, de même que les sorties pour tourner les jambes et faire des kils. Je suis obligé de revenir brièvement sur une sortie du printemps durant laquelle j'étais la plupart du temps caché dans les roues de quelqu'un que vous connaissez tous, Gianna, qui avait déjà 6'000 dans les jambes le 31 mai, plus de 10 fois plus de kils que moi... et pour qui comme vous le savez cette sortie s'est mal terminée. Dans les 20 personnes intéressées, c'était certainement la plus motivée et durant la sortie de cette journée, nous avons largement évoqué le projet de la route des grandes alpes de septembre. La Vie a décidé ce jour-là d'un programme différent pour elle et nous sommes tous ravis que sa rééducation progresse de jour en jour... Bon courage encore !

Nous étions finalement 12 pour prendre le bateau à Ouchy le 18 septembre, 7 pour aller jusqu'à la mer, dont 3 membres du rush-team : Joel (incroyable celui-là), Christian (collègue solidaire du grupetto) et moi.



## ROUTE DES GRANDES ALPES

Première étape de mise en bouche avec le Col de la Colombière au programme... Assez costaud pour commencer avec ses 3 derniers kilomètres interminables à 11%... Des crampes pour certains qui m'ont fait m'arrêter à la première pharmacie pour acheter du magnésium à distribuer au souper et au p'tit déj des jours suivants... Cette étape et ce premier col est un beau parcours faisable depuis Lausanne en boucle sur la journée. Probablement déjà fait par certains.

De la deuxième étape, je retiens le Cormet de Roseland, col magnifique avec un panorama sur le lac en montant de toute beauté. Quelques petits ennuis mécaniques pour certains réglés par le mécano d'Intersport à Bourg St Maurice. Belle surprise ce soir-là avec la découverte d'un hôtel \*\*\*, surtout plus près que prévu sur le programme que j'avais mal calculé... Hotel très confortable et aux petits soins pour retaper des organismes entamés par deux jours solides de mise en route.



Le matin du 3<sup>ème</sup> jour, comme initialement prévu, 3 équipiers ont fait demi-tour pour une étape permettant de rejoindre Annecy où une voiture les a récupérés. La grosse pluie de la nuit a cessé comme par magie tôt le matin, nous laissant le temps de prendre un petit déj superbe et varié et de retrouver une route légèrement humide facilitant notre remise en selle et notre respiration pour attaquer la montée de l'Iseran en passant à travers Val d'Isère, station morte à cette saison. L'Iseran est le plus haut des cols avec ses 2'770m. Le deuxième col de la journée a été le Télégraphe au sommet duquel, notre deuxième véhicule d'assistance et deux équipiers nous ont quittés. Assez, voir très frustrés en ayant fait la moitié et en se rendant compte que c'était faisable jusqu'au bout... C'était leur choix au départ déjà...

Pour la suite et jusqu'à Nice, nous étions 7 accompagnés par notre fidèle camping car! Comme disait un des participants, dès le 4<sup>ème</sup> jour tu ne te poses plus de question le matin, tu montes sur ton vélo et tu pédales. Heureusement, car ce jour-là nous avons deux col hors catégorie au programme, le Galibier et l'Izoard. Bien évidemment à plus de 2 ou 3 km avant le sommet de ce genre de bosse, nous avons toujours vu Joel redescendre vers nous pour nous encourager et nous dire qu'il avait froid en haut... Pas besoin de monter si vite ! Cols assez longs mais avec une pente correcte et à nouveau des paysages extraordinaires, surtout dans la descente côté Sud de l'Izoard. Christian nous avait conseillé pour ce soir-là un petit hôtel à Guillestre avec piscines intérieure et extérieure. C'était parfait pour la récup.



## ROUTE DES GRANDES ALPES

Déjà la 5<sup>ème</sup> étape nous attendait avec 3 montées. Le col de Vars pour chauffer les machines, mais surtout le col de la Cayolle, dans le parc National du Mercantour. Nous avons eu la chance de pouvoir le faire sans moto ni voiture, la route d'accès en travaux n'étant ouverte que de midi à 13h. Nous avons passé à temps et avons pu ensuite déguster cette montée sur une route magique qui serpente au milieu des pins et des mélèzes et occupée de temps à autre par les troupeaux de moutons. Cette montée restera gravée dans les esprits de tous les participants. Trop beau et trop bon ! Le Chalet Suisse de Vallberg nous a accueillis au sommet de la troisième montée de la journée pour un repas plus que copieux. Certains craignaient que nous n'ayons pas assez à manger, ils ont été servis...

Ne restaient plus que 3 cols pour le sixième jour... Le dernier, le col de Turini, ne nous aura pas fait de cadeau pour les derniers 12km de montée à 8-9% assez constant. La pause au restaurant du sommet sentait déjà la mer. Ne restait plus qu'à rejoindre Nice en se laissant descendre dans des reliefs assez escarpés, peuplés de pins aux senteurs du sud entre lesquels nous pouvions distinguer la mer au loin.



Et enfin elle était là... L'arrivée sur la promenade des Anglais à Nice a été un excellent moment de partage et de félicitations mutuelles, avec le sentiment d'accomplissement et de conscience d'avoir vécu ensemble 6 jours superbes. La météo a été avec nous (ça a aidé), mais c'est surtout le groupe et l'expérience collective partagée qui a donné une dimension encore plus grande à cette semaine de randonnée à vélo. Merci encore à tous ceux qui ont embarqué dans ce projet et j'espère que l'occasion se représentera pour Gianna pour faire cette route en bonne compagnie. Un des amis participants, Werner, la faisait pour la septième fois, c'est vous dire si elle vaut le détour! Y a qu'à trouver une semaine dans l'agenda des mois de juin ou septembre de ces prochaines années...

*Philip*

# CONTRÔLE ANTI-DOPAGE

## DING DONG

Il est 6h34 du matin, un vendredi d'octobre, et toute la maison Besse est encore dans un sommeil profond lorsque la sonnerie de la porte retentit. Je me réveille, me demande si c'était chez les voisins ou si j'ai ... *DING DONG !* Non je ne rêve pas, on sonne bien à notre porte. Qui ça peut bien être ? Je me lève et voit Daniel descendre, alors je retourne dans ma chambre pour me coucher *DING DONG !* Quoique qui pourrait être si insistant ? Et si Daniel avait besoin d'aide ? Je ressors et Daniel m'appelle alors : « c'est pour toi ». « Bonjour Monsieur, contrôleur anti-dopage », dit-il en me tendant une carte. Ah je comprends maintenant. « Je vous réveille ? ». Ça je ne vous le fait pas dire...

Les yeux encore tout engourdis de la sortie de lit brutale, je l'invite à table pour remplir le formulaire.

« Vous avez déjà été soumis à un contrôle ? ». « Oui ». C'était à Nyon, après me 3<sup>e</sup> place U23 aux Championnats Suisses, et il m'avait fallu bien 2l d'eau et 1h30 pour arriver à remplir un gobelet. Heureusement le matin ce sera plus simple. « Avec une prise de sang ? ». Non ça c'est une première.

« On va faire les deux vous préférez commencer par quoi ? ». Peu m'importe, mais je propose l'urine. Je peux choisir le gobelet et les flacons parmi un set de 3, et puis direction les toilettes, suivi comme mon ombre par le contrôleur. Le matin c'est une formalité, il faut ensuite transvaser dans les échantillons A et B, les sceller, recopier les numéros d'anonymisation pour le laboratoire d'analyse, vérifier la dosimétrie, etc.

Et puis on peut passer sur la prise de sang. Aucun problème, deux tubes (A et B) et puis un 3<sup>e</sup> en bonus : le triathlon se met aussi au passeport biologique, pour voir l'évolution entre deux contrôles et plus uniquement les valeurs brutes. Ben j'ai pas le choix de toute façon... Un formulaire de plus à remplir pour ceci, avec des questions du genre : « Vous êtes-vous entraîné ce matin ? » (certains disent que la récupération c'est partie intégrante de l'entraînement, non ?), « Etes-vous debout/assis depuis plus de 10min ? » (en l'occurrence j'ai dû répondre oui puisqu'on était assis à table depuis un quart d'heure), « Avez-vous pris des médicaments cette semaine ? » (non), « Avez-vous séjourné à plus de 1000m ces trois dernières semaines ? » (euh laissez-moi sortir un calendrier) ou encore « Avez-vous perdu du sang dans les derniers 3 mois ? » (septembre, août, juillet, c'est un peu dur le matin, mais non). Et si vous répondez faux au mieux on va savoir que vous nous mentez et au pire on va trouver vos valeurs louches...

Reste plus qu'à vérifier toutes les données, signer au fond et attendre 4 semaines pour les résultats via email. Le contrôleur s'excusera encore de m'avoir réveillé, il a sonné 5 fois apparemment... A mon tour de lui demander ce qui se passerait si personne ne répond : « Comme vous n'êtes pas assigné à donner votre localisation, on serait repassé une autre fois. C'est ce qui m'est arrivé chez les quatre derniers athlètes ! ».



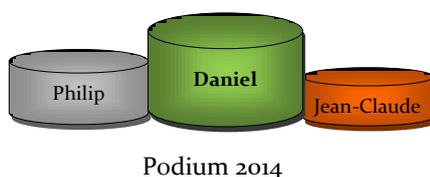
*Jean-Claude*



# CLASSEMENT UCHI

Le top 20 du classement (les 10 meilleurs résultats pris en compte)

1 Besse Daniel	1066
2 Morel Philip	1050
3 Besse Jean-Claude	1015
4 Gerosa Cendrine	802
5 Bongard Judith	772
6 Lamard David	656
7 Prado Matteo	604
8 Curtet Saskia	509
9 Wenger Nathalie	505
10 Besse Pierre-André	468



11 Ruchti Stéphane	432
12 Rodari Lea	405
13 Pittet Nicolas	403
14 Hoffer Xavier	360
15 Schingten Joel	352
16 Morel Emilien	349
17 Labourier Ludovic	318
18 Vallini Matteo	307
19 Nieth Rodolphe	254
20 Wijte Cynthia	204

PS: Si Jean-Claude avait fait 10 courses, il l'aurait remporté haut la main ;-)

*Philip*

## Divers

Premier dimanche de novembre et première sortie vélo avec le club depuis ma chute.

Merci Joël, Benoit, Cendrine et PA de m'avoir accompagnée! Nous en avons profité pour monter et descendre la Corniche avec de magnifiques couleurs d'automne. Un vrai régal et pour moi une magnifique victoire!

*Gianna*



18

## 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.