

Edito :

La préparation a déjà bien commencé avec les camps en Andalousie et à Porrentruy, ainsi que quelques compétitions de courses à pied...

Dans ce numéro vous pouvez aussi découvrir le programme de deux belles et longues sorties à vélo, le TDFO au mois de mai et la Route des Grandes Alpes au mois de septembre

Gianna

Dans ce numéro :

TDFO 2

Andalousie 4-5

Porrentruy 6-7

Route des Grandes Alpes 10-11

Le Mot du Président

La belle saison est sur le point de présenter le bout de son nez et les cyclistes sont prêts à s'affronter !

Je dis cela car le début de saison a été ponctué par deux camps d'entraînement où nos valeureux triathlètes ont pu « affûter » leur vélo, paramétrer leur nouveaux jouets technologiques et comparer leurs belles jambes épilées.

Nous avons été gâtés en Andalousie avec une météo plus que clémente, du soleil et de magnifiques tours à vélo dans une région toujours aussi belles et sauvages, la selle est tannée et les fesses aussi !

A l'inverse de l'Andalousie les participants au camp de Porrentruy pensait sortir leur plus belles tenues d'été et montrer leur tablettes de chocolats, il en fût tout autre puisque le neige et les températures glaciales nous accompagnèrent presque tout le weekend.

Il fut bon de renoncer à gravir les sommets enneigés... manger des tablettes de chocolats, travailler le mental et la bonne humeur c'est bien aussi !

A peine le temps de récupérer des 20 km de Lausanne et dans quelques jours aura lieu l'édition du TDFO, 5 jours de vélo intense avec un programme digne des plus grandes classiques, espérons que le soleil sera de la partie.

Après cette mise en jambe la majeure partie d'entre vous seront en route pour Belfort en France voisine, cette sortie 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 réapparaître le triathlon de Préverenges à la date du 21 juin, juste à côté de chez nous. J'espère vous y voire nombreuses et nombreux.

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



13 au 17 mai
30 mai
21 juin
23 août

TDFO
Triathlon de Belfort
Triathlon de Préverenges
Triathlon de Lausanne

21ème TDFO du 13 au 17 mai 2015

Pour sa 21ème édition, le TDFO propose comme chaque année un parcours inédit, adapté à chacun et sur des routes peu fréquentées. Cette année, est une année "longue" répartie sur le week-end de l'ascension, il y aura un hébergement de deux nuits en demi-pension dans la station de Lamoura en France voisine au Chalet de la Serra.



Chalet de la Serra



Le transport des sacs est assuré par l'organisation.

Le prix est de 100 Francs par participant pour couvrir les frais d'hébergement.

C'est l'occasion idéale pour accumuler des kilomètres sur de nouvelles routes dans un esprit convivial et au rythme que vous vous fixez.



Chalet de la Serra



Les parcours sont décrits en détail sur le [site](#), on garde le même format que les années précédentes : avec un prologue du mercredi soir, une étape de plaine le jeudi matin, une étape de liaison le vendredi après-midi, une étape de montagne (2 parcours) le samedi, une demi-étape facile le dimanche matin, et un contre-la-montre final en début d'après-midi.

Pour les plus aguerris, les parcours seront chronométrés, et différents classements établis.

Le tout se termine par le traditionnel repas canadien hébergé chez Joël.

Il reste encore des places, inscrivez-vous sur le [site](#).

Gilbert



LA TRANSJURASSIENNE

**Ludovic participe pendant l'hiver à des compétitions de ski de fond.
J'en ai profité pour lui demander de nous raconter sa course de 68 km.**

La Transjurassienne : course de ski nordique la plus populaire, dans le jura français !

Etant natif du coin, ma participation est un peu une obligation, enfin ..., non un plaisir ! Un peu de course à pied l'automne, un peu de natation avec PA, quelques sorties ski de fond en janvier avec David et Gilbert entre autres, et nous voilà au jour J. Ca paraît un peu léger comme entraînement, oui c'est vrai, comparé à une saison de triathlon pour laquelle on peut se préparer de février à juin.

La transju c'est tout une organisation : ça commence par la récupération du dossard le samedi à Morez, puis des skis fartés pour l'occasion à la cera par des pros (la préparation du matériel est plus important qu'en tri, ndlr, presque tout le monde fait farter ses skis pour cette course ->ne pas glisser pendant 20kil ça va encore, mais pendant 68 ...



David et Ludovic avant le départ

Dimanche matin levé 4h, direction l'hôtel des horlogers au brassus avec David pour attendre la navette, -15°C, porte de l'hôtel fermée, on est trop en avance David a bombardé en montant le Mollendruz ;) On finit quand même par profiter du paillason de l'hôtel, qui devient de plus en plus occupé par des skieurs de tout âge et tout style. Tout le monde se demande comment s'habiller. La navette nous fait faire une belle balade tout en détours dans les forêts du haut-jura (vous en verrez quelques unes le samedi du TDFO), puis on fini par arriver à la combe du lac de Lamoura. Le temps est clair, on a une bonne surprise en sortant du bus, il ne fait pas si froid, du coup tout le monde remonte dans le bus pour enlever des couches...on mange les dernières bananes, ajuste le dossard,

pose le sac dans le camion au bord de la piste, et c'est parti pour la ligne de départ, quelques pas de patineur pour vérifier la glisse. J'ai la chance d'être en 1^{ère} ligne (ce n'est pas comme aux 20kil de Lausanne, les lignes se gagnent années après années, donc on apprécie :) pas besoin de me dépêcher pour avoir une bonne place dans le box.

Bon départ au tir de canon, je suis le groupe, ça skie bien en 1^{ère} ligne, pas de bouchon, on passe Prémamanon - très large et roulant - , Les Rousses - quelques belles montées déjà, et la célèbre montée de l'opticien - , la plaine de l'Orbe - sans fin - , Bois d'amont - ça commence à tirer - , montée du Risoux - le juge de paix, je suis à la limite - , traversée du Risoux - sauvage et magnifique - , Bellefontaine - la bise est là, de face, et ne nous quittera plus, le soleil du matin a disparu - , Chapelle des bois - on s'arrête de plus en plus longtemps au ravito, les crampes sont là - , combe des cives et montée de la Célestine - interminable, on donne tout ce qu'il reste - , Chauv Neuve et ses tremplins - la bise toujours plus forte - , enfin l'arrivée à Mouthe - je suis à bout ! 4h56, 602^e, une heure de plus que l'an dernier, même s'il est difficile de comparer les temps de ski d'une année à l'autre.



En résumé, les triathlètes, et plus encore les ironman, ce genre de course est pour vous l'hiver prochain ! que des avantages : une bonne préparation physique avant le camp de Porrentruy (qui a en commun avec la transju la neige...), les paysages du Jura sont juste magnifiques, on a de belles pistes pas très loin au Mollendruz et Marchairuz, et l'ambiance de ces courses populaire reste toujours sympa.

Ludovic

PS: Jean-Claude et Daniel ont participé début mars au Ski-Marathon de l'Engadine. Voici le [lien](#) de leur récit



CAMP EN ANDALOUSIE 7-16 MARS

Chaque année le Rushteam part au mois de mars en camp de vélo en Espagne. Il y a les habitués qui n'en manquent pas un seul et ceux qui le découvrent pour la première fois. Nicolas Blatti qui prépare son Ironman de Francfort a accepté de nous raconter comment il a perçu ce séjour.

Cette année est l'année des premières pour moi....1) avec l'inscription pour Francfort en juillet et 2) avec le camp de vélo et le Rushteam à Mojacar (que l'on prononce Moracar et non Moyacar..... n'est-ce pas Cendrine ;)

Samedi 7 : Réveil très matinal -4 h 00 ☹️-, pour le début d'une journée qui sera riche en moyens de transport (taxi, train, avion et car).

Tout ceci nous a conduit à notre hôtel de Mojacar pour une arrivée vers 12h 45 .



Là, j'avais déjà compris que certains étaient au taquet. Notamment Philip qui dans le bus m'a fait un compte rendu de l'année passée sur les dénivelés, relances et puis la journée de repos, qui n'en sera pas forcément une... car un dénommé PA en a décidé différemment.

Voilà, à peine sorti du bus que Philip donne le rythme.....1) prendre la chambre 2) se changer 3) chercher notre vélo et faire les réglages 4) manger pour prendre des forces. Qu'ils furent excellents ces bocadillos au jamon serano..... Tout ceci en 90 minutes et pour 15 personnes. Nous voilà partis pour une "petite" sortie de 80km.



Dimanche 8 : 1ère journée libre et une magnifique sortie avec un certain dénivelé. J'ai pu constater que j'étais limite en nombre de poches et du coup en terme de victuailles....

Ah oui, pour ceux qui souhaiteraient avoir plus de détails sur les parcours, dénivelés, allures, Watt et autres courbes de forme....ils faut prendre contact avec nos Geeks.



Lundi 9 : 1er jour du programme "Eitzinger". L'avantage c'est qu'il n'y a pas besoin de sacrifier de la nourriture contre des habits car l'organisation s'occupe de l'acheminer . Le groupe 22-24 km me convient bien, ou en tous les cas il ne m'en faut pas plus.

Mardi 10 : aie, j'ai des douleurs à mon tendon d'achille et je décide de jouer la prudence et reste donc à l'hôtel. Mais que cette journée fût longue, certes j' étais à la mer et il y avait une piscine.....mais au final je me suis emmerdé comme un rat mort. Je n'avais pas prévu de livre et j'ai donc tourné comme un c..

En plus, il n'y avait personne à la piscine si ce n'est une suisse allemande aux cheveux roses, mais qui ressemblait encore plus à une baleine qu'à un thon. En fin d'après-midi, arrivée du Rushteam et là je me rends compte que la journée à fait une victime. Notre cher Philip est revenu le dos bloqué à 90 degrés.... (pratique pour l'apéro, on le laisse debout et on lui pose les bières sur le dos).



Mercredi 11 : Fameuse journée de repos - histoire de se rendre compte que le niveau de testostérone n'est pas le même chez tout le monde.

Pendant que certains vont faire de cette journée...la plus longue et celle avec le plus de dénivelé...



CAMP EN ANDALOUSIE 7-16 MARS

Cendrine, Catherine, Didier et moi nous rendons à la piscine.

Enfin, il y avait comme un air de Maldives avec une eau à 26 degrés ... puis après quelques traversées avec le bonnet, ce fût plutôt le jacuzzi pendant un peu plus de 3km.

Le soir, nous avons abandonné le buffet pour aller prendre des tapas en ville. C'était excellent avec notamment la saucisse del Presidente, les anchois et autres.

Un grand merci à Julio et Bernard pour nous avoir organisé cette super sortie! Le remontant du soir était le Carajillo et dans sa version décaféiné... Le "Carajulio" ; Olé ..



Jeudi 12 : La voilà cette journée qui pour moi s'apparentait à une étape de montagne (ndr. 150 km, 2700m de dénivelé). J'ai enfin découvert les Bedar, col de la Vierge.....



Lors de cette journée, je me suis senti comme les attardés du tour de France, sauf qu'il n'y avait pas la voiture balai derrière moi. Bref c'est le genre de journée où l'on est content d'être à l'apéro.



Vendredi 13 et samedi 14: petites journées de récup avec peu de kil et une paella en récompense pour le vendredi midi.

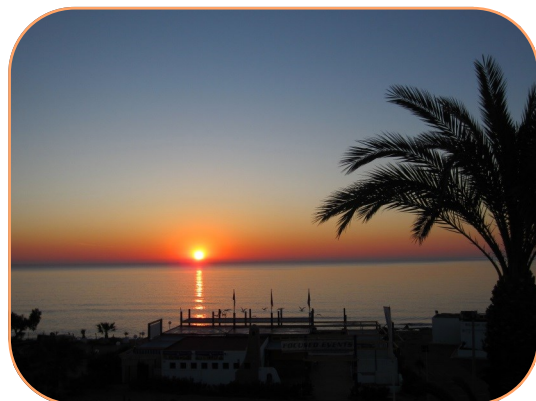


Dimanche 15 : Un remake de notre journée de jeudi mais nettement plus soutenue - avec un Philip qui avait les fourmis dans les jambes.

Notre dernier soir fut également un remake de l'excellent resto-tapas. Histoire de finir en beauté.



En résumé, ce fût une super semaine avec un groupe sympa. A refaire, mais je devrais négocier avec la Ministre responsable des départements de la famille, des sports et du budget.



Nicolas

Ian a découvert notre camp à la Ferme du Bonheur. La météo fût comme souvent, assez capricieuse, mais il y reviendra l'année prochaine.

Pour la première fois, je suis allé à un camp d'entraînement, même c'est ma toute première fois que j'ai fait plus de deux jours de suite avec au minimum quatre heures de sport. J'en avais beaucoup entendu parler de ce camp de Porrentruy, étant donné que c'est la 12^e édition, et je me suis dit qu'il fallait faire l'expérience de ce camp au moins une fois pour mieux connaître le club et toutes ses traditions. Je n'avais aucune idée de ce qu'il m'attendait, sauf que tout le monde m'a dit qu'il fallait que je prenne des habits pour le froid et bien sûr pour la pluie.

Le premier soir a bien commencé, j'ai naturellement suivi mon GPS, étant donné que comme moi, mon co-pilote est aussi un nouveau du club, nous n'avions aucune idée où il fallait aller. Le GPS m'a fait dépasser le petit chemin pour arriver à la ferme, et à la place, j'ai passé à travers le prochain village pour me retrouver à l'entrée d'une forêt. Nous avons rapidement compris qu'on était au mauvais endroit, et on a donc décidé que le mieux était de faire demi-tour. Juste avant d'arriver à Porrentruy, on a vu un petit chemin qui menait à une grande maison, et on s'est dit que celle-là pourra être la Ferme du Bonheur. On était assez chanceux pour être juste, et on a finalement trouvé l'endroit. J'ai trouvé la ferme était très agréable, à côté d'une forêt qui est parfaite pour courir. La région n'est pas très peuplée donc idéale pour faire du vélo sans être incommodé par les voitures. Les chambres étaient bonnes, les lits avaient assez d'espace, et les matelas étaient assez confortables, mais je suggère pour ceux qui ont le sommeil léger, de prendre des boules Quies, car les ronfleurs sont très bruyants.

Tous les jours on avait le même programme : le petit déjeuner vers 8h, vélo à 9h, et le vélo était normalement enchaîné par un peu de course à pied. Après c'était le temps pour midi, naturellement des pâtes à la sauce tomate, suivi par une petite pause et de la natation vers 15h. On finissait la journée par le souper et après soit des jeux de cartes, soit du planning pour le tour vélo du lendemain en fonction de la météo.



Le premier jour, il faisait nuageux et assez froid, mais ce n'était pas trop mouillé donc on a fait le premier tour de vélo, et c'était un tour assez facile avec des petites montées et le soleil est même apparu, ce qui a rendu ce tour très joli. Je n'avais jamais visité le Jura et j'ai donc pu admirer le paysage. Après avoir parcouru les trois quarts du tour nous nous sommes séparés en deux groupes, le premier finissait le tour par la boucle prévue, et le deuxième partait pour le Col de la Croix. Moi j'ai rejoint le groupe pour le Col parce que j'étais assez motivé à le faire et je pensais qu'il allait être tranquille, mais cela ne fût pas le cas. La montée courte mais très raide a bien fatigué mes muscles encore peu entraînés par les rares sorties faites auparavant. Mais j'ai trouvé la descente sur Saint-Ursanne encore plus dure que la montée, car aussi très raide et avec du brouillard. Par contre j'ai

bien apprécié le reste du tour. On a ensuite enchaîné par un peu de course à pied qui était sur un beau chemin non-bétonné à l'extérieur de la forêt, mais courir après avoir fait un bon tour de vélo est assez difficile. Après un repas bien mérité et une petite pause, on s'est rendu à la piscine. On a de la chance d'avoir la piscine ouverte seulement pour nous. C'est un bel établissement, le bassin est grand et on a quatre lignes. Chaque ligne a une copie de l'entraînement. La première fois que je l'ai lu, j'ai pensé que l'entraînement allait être long et difficile. Mais, c'est tout dans la tête, une fois qu'on nage, c'est vite fini. Pour bien terminer notre journée de sport, nous sommes allés manger des excellentes pizzas.

Le deuxième jour a commencé un peu plus dur. Je sentais que mes muscles étaient encore fatigués de la veille. Pendant la nuit il avait plu et donc une bonne majorité a décidé de faire une longue sortie en course à pied. Mais, il y avait aussi des motivés, moi inclus, pour faire un petit tour en vélo. Après le vélo, on a fait une bonne sortie de course à pied, la plus longue du weekend. On est parti dans la ville de Porrentruy, et mon groupe c'est un peu perdu, donc on a fait le tour de la ville avant de retrouver le chemin pour retourner à la ferme. On a vraiment eu de la chance, car pendant qu'on mangeait les pâtes, il a commencé



PORRENTROY 2015

à pleuvoir de nouveau, mais cela ne nous a pas perturbés parce que le seul entraînement qui restait pour la journée était de la natation. Ce jour-là, la piscine était ouverte au public, donc il y avait du monde, mais on avait deux lignes réservées pour nous, sauf qu'on était environ dix par ligne. De nouveau au restaurant pour le souper, cette fois du poulet avec des légumes et du riz, qui étaient aussi très bon.

Après une soirée de pluie et du froid, pour le troisième jour il faisait beau et on a décidé de faire une longue sortie vélo. On s'est partagé en trois groupes, les deux premiers feraient 5 cols pour 110km à des vitesses différentes et le troisième en ferait que deux puis du vallonné. Quand mon groupe, un des groupes pour les 5 cols, est arrivé au pied du premier col, on a décidé de modifier notre parcours et faire du vallonné à la place car on pensait qu'il y aura de la neige sur le col.



On a eu raison, les deux autres groupes ont monté leur premier col et ont dû faire le chasse-neige. Ils ont donc aussi modifié leur parcours car apparemment toute la route était couverte de neige. Après, de nouveau un petit tour de course à pieds, des pâtes pour midi, et de la piscine, mais cet entraînement de natation était le plus court du weekend. On voulait jouer au water-polo mais finalement on a décidé de ne pas le faire. Cette fois pour souper, nous sommes restés à la ferme où une chef est venue nous cuisiner un excellent repas suivi par un dessert spéciale, c'était de la glace avec de la damassine, j'ai jamais pensé de mélanger de la glace avec de l'alcool fort, mais cela était un très bon mix.



Le quatrième jour il faisait de nouveau beau, et on a fait seulement une sortie vélo. Je suis parti avec le groupe qui a décidé de faire de nouveau le Col de la Croix, mais cette fois depuis Saint-Ursanne. Après trois jours avec beaucoup de sport, mes jambes étaient fatiguées et elles ont eu de la peine à monter ce Col. Au retour, on a eu comme d'habitude des pâtes, puis nettoyage, chargement des voitures et retour à la maison.

J'ai trouvé ce weekend très magnifique et une excellente expérience. J'ai pu mieux connaître et mieux m'intégrer dans le club, j'ai pu comparer des statistiques après chaque sortie de vélo, et j'ai pu découvrir un nouvel endroit de Suisse que je n'avais pas encore visité. Je vais très probablement revenir, mais la prochaine fois je vais faire attention de ne pas pousser trop fort au début car sinon le reste du camp devient difficile.

Merci Joël, Céline, Gaby et Stéphanie.

lan



David Forchelet, un autre nouveau jeune membre du club a accepté de m'envoyer son récit de course.



Ian, Jean-Claude, Daniel, Arnaud, David, Benoit, Cendrine, Pierre-André

Plein de motivation pour une course que j'ai déjà faite l'année passée, je me retrouve, ce samedi 21 mars, dans l'ICN pour Neuchâtel. Les courses me manquaient : je n'avais plus couru depuis l'Escalade où j'avais de la fièvre. Dans mon wagon, je vois débarquer une petite délégation orange que je ne peux rejoindre, faute de place. Je termine toutefois le voyage vers Kerzers en bonne compagnie rushtiste.

Ayant déjà nos dossards, reçus par la poste, nous nous dirigeons directement vers les vestiaires pour poser nos sacs et nous asseoir pour manger un peu. Heureusement, la pluie prévue n'est pas présente mais nous gardons nos survêtements pour l'échauffement. Après une visite de la zone d'arrivée, nous posons nos vêtements et allons faire quelques accélérations parmi la foule sur le terrain. Il est alors déjà l'heure de rejoindre nos blocs.

Habillé de mon sac de poubelle sous les quelques gouttes de pluie, j'attends seul dans mon bloc car aucun autre rushtiste n'est inscrit dans mon groupe. J'imagine la course pendant l'attente et me dis que 1h00-1h01 ça doit le faire. Lorsque le groupe avance, je déchire mon vêtement. Et... voilà le départ... J'essaye de ne pas partir trop vite comme à mon habitude, mais voilà qu'au km1 je réalise que je suis parti trop lentement ! Du coup j'accélère pour retrouver mon allure des départs trop rapides. Au km3, je me décide enfin à me calmer un peu mais voilà que j'aperçois mon amie Justine 50m devant. Sachant que nous avons un niveau similaire, j'accélère encore pour la rejoindre. En la saluant je pense courir avec elle, mais je réalise que je me sens assez bien et continue à cette allure inhabituellement élevée. Je me dis que je ne la reverrai plus. Je continue sur mon bon rythme et relâche un peu l'intensité dans la descente sur l'Aar. Entre le km8 et 9, sur le beau passage le long de la rivière, je sens un peu de fatigue qui arrive mais la côte approche. Je cale un peu dans la montée et réalise que parmi les gens qui me rattrape se trouve Justine. Je m'accroche tant bien que mal et retrouve doucement des jambes. Nous descendons sur Kerzers et je tiens jusqu'à la zone d'arrivée même si je sens qu'elle force l'allure. Je craque un peu dans le sprint final et finis en 1h01m29.

Satisfait de retrouver les courses et les sensations d'efforts à cette intensité, je récupère les goodies et prix finisher avant de me diriger vers les vestiaires. Je me dépêche d'aller prendre le train pour Neuchâtel et n'ai malheureusement pas le temps de venir encourager les oranges encore en course. Je suis très heureux d'avoir participé à cette jolie course, pour la première fois en tant que membre du Rushteam.

David

Arnaud Gelb, l'un des nombreux membres à avoir couru ce samedi soir sous la pluie, nous raconte comme il a vécu son premier 20 km de Lausanne

Le Rushteam se retrouve avant la course pour s'échauffer, le ciel est gris mais la température est assez douce. Malheureusement cela ne va pas durer et il commence à bien pleuvoir 5 minutes avant le départ et on sera arrosé jusqu'à la fin de la course.

On est bien serré dans le bloc de départ, on se tient chaud les uns les autres, ça me fait penser aux pingouins sur la banquise =).

Le départ est donné et je cherche quelqu'un pour régler mon rythme, c'est là que je me fais dépasser par Matteo qui m'encourage. Je le suis, le rythme est rapide mais confortable.



Judith, Sandra, Dominique, Dominic, Cendrine, Gilbert, Jean-Claude, David, Daniel, Saskia, Bruno, PA, Matteo, Julio

La partie à plat se finie et ça commence à monter, il faut que je force un peu pour continuer à suivre ma référence. Je commence à avoir un point-de-côté mais en voyant la facilité avec laquelle Matteo grimpe le parcours, je me dis que je dois faire plus d'efforts. Et là c'est le drame... un énorme point-de-côté me prend le haut du ventre et me gêne pour respirer. Je dois m'arrêter pour marcher.

Je revois mes objectifs de course à la baisse et je repars, cramé avec ce point-de-côté que je traînerai jusqu'à la fin. À partir de ce moment je ne me ferai plus que dépasser, pas terrible pour le moral.

Heureusement plusieurs personnes du Rushteam sont là pour me supporter. J'ai été très touché par les encouragements. Léa est venue nous voir après avoir finie ses 10 kilomètres mais aussi Gianna, Kaizad, Hervé et Rodolphe que j'ai eu l'énorme surprise de voir/entendre plusieurs fois sur le parcours. Je crois que le record est pour Rodolphe que j'ai dû apercevoir 5 fois en tout.

Un grand merci à tous ces supporters qui ont bravés la pluie battante pour nous encourager.

Je m'approche de l'arrivée, je ne m'embête plus maintenant à éviter les flaques d'eau de toute façon je ne peux pas être plus mouillé. Dans une des boucles j'aperçois le drapeau 1h30 derrière moi. Tiens ? Sois le porte-drapeau c'est loupé soit mon temps n'est pas si mauvais, je reprends espoir.

Sur le dernier kilomètre je rencontre Joël avec qui je vais passer la ligne d'arrivée côte à côte.

Au final j'ai un peu moins de 5 minutes de retard sur le temps que je m'étais fixé. C'est sûr je retiendrai ma leçon pour avoir la prochaine fois une course plus agréable.

Je me place au bord du parcours pour encourager ceux qui arrivent. Un inconnu à côté de moi m'interpelle pour me dire de ne pas attraper froid, je me rends compte que je suis effectivement en train de grelotter. Sur ce, après la douche froide je pars prendre une douche chaude.

Puis on se retrouve chez Gilbert qui a eu la gentillesse de nous inviter à partager un moment convivial autour d'une bonne bière suivie d'un délicieux repas.

Arnaud

Vous avez un aperçu des résultats des membres Rushteam sur le [forum](#)

ROUTE DES GRANDES ALPES CH + I

Philippe Theytaz, après avoir organisé en septembre 2014 la traversée des Grandes Alpes françaises (voir récit dans le dernier tricycle) nous propose un parcours pour septembre 2015 à travers les Alpes Suisses avec un petit crochet en Italie.

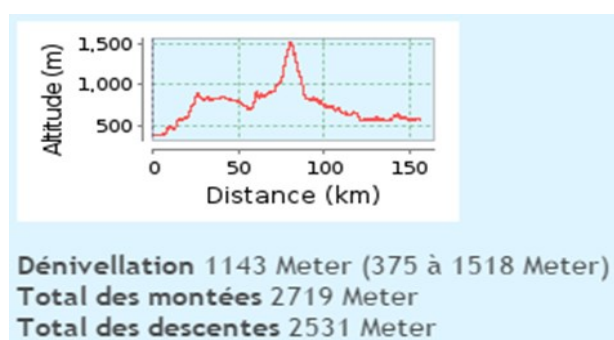
Vous pouvez prendre connaissance du programme, (avec la possibilité de ne faire que quelques étapes et le reste en train) ci-dessous et si vous êtes intéressés, n'hésitez pas à le contacter.

Départ de Lausanne et arrivée à Zernez en Engadine en 6 jours en passant par le Jaun, le Grimsel, la Furka, l'Oberalp, le Lukmanier, le San Bernardino, le Splügen, la Maloja, la Bernina, la Forcola, l'Ofenpass, le Stelvio, l'Umbrail, l'Ofenpass



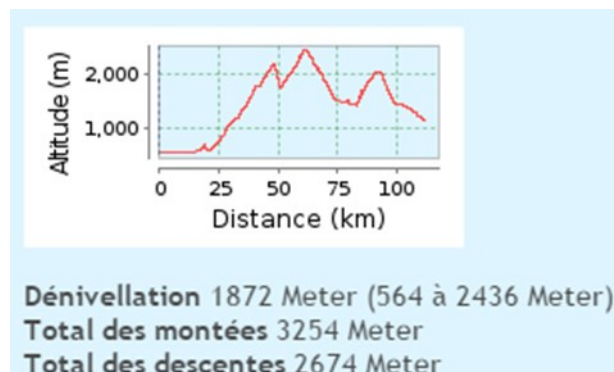
Etape 1: jeudi 17 septembre 2015 Lausanne - Brienz

Ville / Col	Km	Altitude	Dénivel5
Lausanne	27	380	
Chatel St Denis		810	
Charmey		880	
Col du Jaun	80	1509	1129
Spiez-Interlaken			
Brienz		575	
Total	155		1300



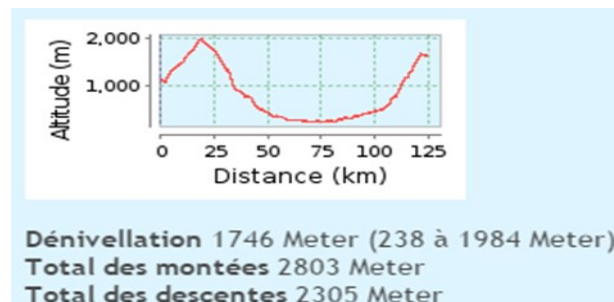
Etape 2: vendredi 18 septembre 2015 Brienz - Disentis

Ville / Col	Km	Altitude	Dénivel ▲
Brienz		575	
Col du Grimsel	46	2165	1590
Gletsch	50	1760	
Col de la Furka	60	2435	675
Andermatt	82	1450	
Col de l'Oberalp	92	2040	590
Disentis	114	1150	
Total	114		2855



Etape 3: samedi 19 septembre 2015 Disentis - San Bernardino

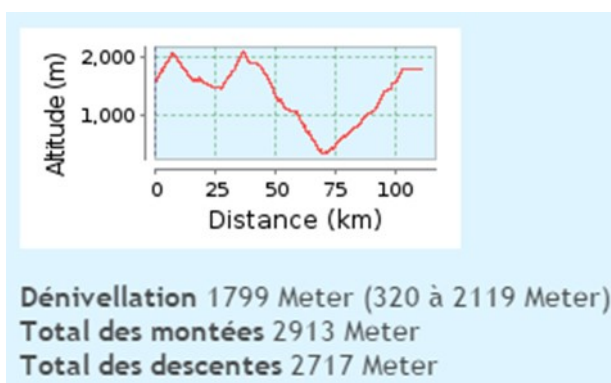
Ville / Col	Km	Altitude	Dénivel ▲
Disentis		1150	
Col du Lukmanier	20	1920	770
Biasca	58	300	
Castione	78	237	
San Bernardino	125	1622	1385
Total	125		2155



ROUTE DES GRANDES ALPES CH + I

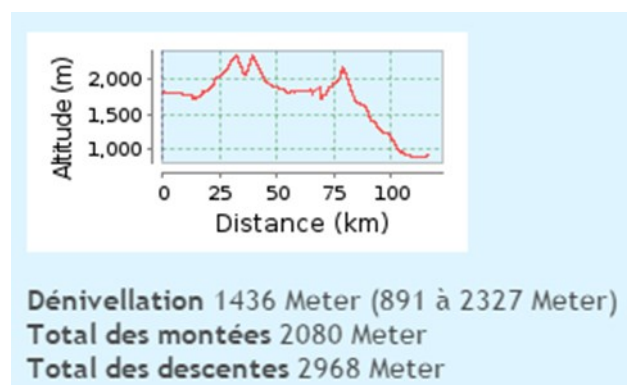
Etape 4 : dimanche 20 septembre 2015 San Bernardino - Sils

Ville / Col	Km	Altitude	Dénivel ▲
San Bernardino		1622	
Col du San Bernardino	6	2066	444
Splügen	27	1463	
Col du Splügen	36	2113	650
Chiavenna	70	334	
Col de la Maloya	103	1815	1481
Sils	111	1809	
Total	111		2575



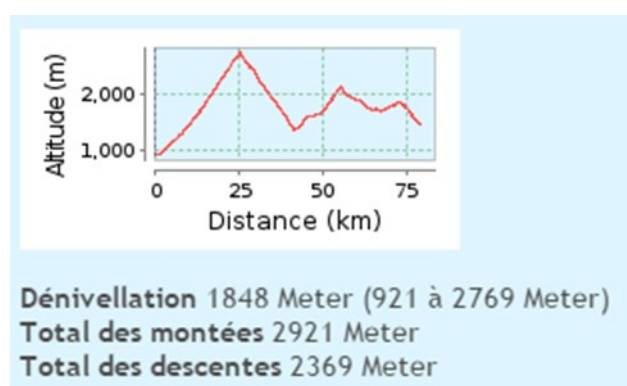
Etape 5 : lundi 21 septembre 2015 Sils - Prato allo Stelvio

Ville / Col	Km	Altitude	Dénivel ▲
Sils		1809	
Punta Muragl	15	1729	
Col de la Bernina	32	2328	599
La Motta	36	2060	
Col de Forcola	40	2315	255
Livigno	56	1819	
Tunnel vers Parc National	69	1707	
Ofenpass	77	2150	443
Prato Allo Stelvio	116	923	
Total	115		1297



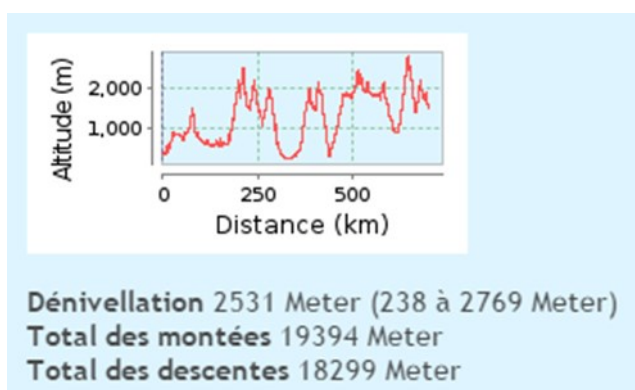
Etape 6 : mardi 22 septembre 2015 Prato allo Stelvio - Zernez

Ville / Col	Km	Altitude	Dénivel ▲
Prato Allo Stelvio		923	
Col du Stelvio	25	2757	1834
Col de l'Umbrail		2475	
Santa Maria - val Mustair	41	1375	
Ofenpass	56	2150	775
Parc national	66	1715	
Parc national	72	1900	185
Zernez	79	1470	
Total	79		2794



Magnifique programme qui me fait rêver...on verra comment ma récupération progresse d'ici-là.

Ce qui ont fait la sortie en 2014 n'ont qu'une envie, être de nouveau présent en 2015 pour l'intégralité du parcours.



Souvenirs de nos Rushkids

Deux jeunes sortis de notre mouvement Rushkids viennent d'accéder au groupe « Elite C » de l'équipe nationale de triathlon : il s'agit d'Estelle Perriard et de Sylvain Fridelance. Toutes mes félicitations à eux deux. Pour illustrer cela, voici une vieille photo de notre groupe à Irchel. Si deux athlètes gravissent aujourd'hui un échelon de plus, c'est parce que hier un groupe de plus de 20 jeunes ont émergés dans notre petit club d'amateurs et de bénévoles. Une pyramide ne s'élève pas bien haut sans une base large et solide ! Bon vent à nos jeunes à tous les niveaux.



Pierre-André

Programme des courses au classement UCHI

Les 10 meilleurs résultats comptent (12 courses)

21.03	Kerzerslauf	09.08	Triathlon de Nyon
25.04	20 km de Lausanne	23.08	Triathlon de Lausanne
13 - 17.05	TDFO	06.09	Triathlon de Vevey
30.05	Half de Belfort	19.09	Triathlon de Morat
21.06	Triathlon de Préverenges	04.10	Morat-Fribourg
19.07	Ironman Zürich	25.10	Lausanne Marathon

Philip

12

Impressum



Rushteam Ecublens

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

Réalisation:
Jean-Claude,
Daniel et
Gianna Besse

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