



## TRIATHLON INFOS

### Règlement

Comme nous possédons des arbitres au sein du club, et qu'ils ne veulent pas avoir de problèmes avec des rushtistes voici quelques règles de bases :

1. ► Dossard : bike derrière, run devant.
2. ► Interdit de participer à torse nu.
3. ► Tout changement s'effectue dans la zone de transition.
4. ► Le port d'un casque cycliste est obligatoire.
5. ► Le casque s'ouvre et se ferme dans la zone de transition.
6. ► Drafting interdit : distance mini avant arrière 10 m, côté 3m.
7. ► Lorsqu'un coureur est dépassé il doit laisser 10m.
8. ► Respect de la circulation. Attention aux lignes blanches.
9. ► Il ne peut y avoir un soutien qui suit le coureur.
10. ► Aucun ravitaillement hors des postes de ravitaillement.
11. ► Il faut respecter les décisions des arbitres.



### Championnat du Monde

Le triathlon est l'un des seuls sports permettant à tout licencié de participer à des championnats internationaux (classes d'âges). La Fédération fait savoir sa tristesse de voir si peu de triathlètes porter les couleurs de la Suisse.

En 1998 à Lausanne se fut un grand succès rappelons la participation de Michel et d'Olivier. Comme il y a peu de triathlètes intéressés il n'y a pas de qualif. Il suffit de s'annoncer à la Fédération. Cela va de même pour tous les championnats, duathlon y compris (sauf Hawaii). Alors à quand l'équipe Suisse.



### Championnat Suisse

individuel et par équipe. Pour 2001 c'est à Nyon. Voici un des objectifs pour les licenciés. Une équipe peut être formée jusqu'à 6 personnes et c'est le cumul des 3 meilleurs qui donne le résultat. Objectif : 1 équipe femme et 3 équipes hommes.

Nouveaux licenciés annoncez-vous à Stéphane ou Mitch !

# Finisher Ironman Hawaii 431ème en 10h43'33"

*Un téléphone, une visite,  
un don, un petit mot ...  
Pour tous ces gestes  
d'amitié et  
d'encouragements  
Je vous dis un grand  
merci !*

*Villy Favre*

2000



# Re-Cycling News

NUMERO 10 - janvier 2001

# L

## ES VŒUX DU PRESIDENT



Et oui me revoici à la présidence. Je peux vous dire qu'au Rushteam nous ne nous battons pas que pour les points UCHI. Après quelques gauches et quelques droites me revoilà !  
L'année une se présente à nous. Une année à nouveau très riche. Alors éclatez-vous bien, toujours dans le même état d'esprit et que le meilleur gagne même si ce n'est pas une compot !

### Entraînements d' HIVER dès 30 octobre:

Lundi	natation	18h00	Ecublens
Mardi	run	18h30	Stade Ecublens
Mercredi	run	18h30	Stade Ecublens
Jeudi	Natation	18h30	La Plaine
Samedi	run	15h00	Stade Ecublens
Dimanche	Velo	11h00	Centre Comercial Ecublens

Selon la meteo les entrainements du week/end peuvent etre modifiées, consultez le Forum du site sur [www.rushteam.ch](http://www.rushteam.ch)

#### Responsables par discipline:

Course à pied :	Broillet Steeves	021 / 691'11'68
Cyclisme :	Blanchard Yvan	021 / 652'01'87
Natation :	Michel Marguerat	021 / 617'97'35

Un grand merci à...



## Messages



26-27-28 janvier 2001

Pat et Stef vous invitent à la Lenk pour un week-end à la neige. Tout est possible : ski, surf, luge, fond, rando... Pour toutes les personnes intéressées, réservez vos billets au 634 38 32.

24 mars 2001, jour du cross de Chavannes, venez à la pasta party qui vivra chez Patricia et Stéphane.

Un grand MERCI a...

J. Murray

**VELO A LA CARTE**

A. du Rond-Point 25  
1006 Lausanne

Tél. 021/616 68 77  
Fax 021/617 66 72

Lu Ve: 17h00 - 19h00 Sa 9h30 - 12h00

### Résultats de triathlon -

#### Triathlon de Nyon

<b>Classic Hommes</b>	<b>127 partants</b>		
42 Fairhurst Peter	2h16'40''	72 Ruchti Alain	2h31'05''
79 Ruchti Stéphane	2h33'13''		
<b>Promo Femmes</b>	<b>58 partantes</b>		
4 Schneuwly Cynthia	1h14'20''	30 Chuard Nathalie	1h23'57''
<b>Promo Hommes</b>	<b>148 partants</b>		
15 Randin Olivier	1h05'55''	16 Broillet Steeves	1h05'58''
<b>Promo Juniors</b>	<b>24 partants</b>	19 Bennoun Steve	1h19'45''

**Sprint Hommes 28 partants** 4 Benet Alain 1h07'02''  
Ce triathlon mettait fin au circuit national et voici le classement de nos membres sur 522 classés en élite homme.

56 Ruchti Alain 3085 pts	77 Ruchti Stéphane 2387 pts
221 Fairhurst Peter 846 pts	274 Descoedres Jér 795 pt
305 Rossier Alain 775 pts	312 Broillet Steeves 770 pts

### Triathlon de Vevey

**Hommes 68 partants**

9 Benet Alain 1h21'13''	17 Follack Christian 1h22'49''
20 Ruchti Stéphane 1h24'23''	21 Ruchti Alain 1h24'50''
25 Randin Oliver 1h25'40''	30 Descoedres Fab 1h26'14''
45 Vetsch Patrick 1h28'40''	

**Hommes I 56 partants**

10 Widmer Philippe 1h25'45''

**Relais 79 équipes**

8 Redha Klouch

54 Mercuri Salvatore

### Triathlon d'Aubonne

**Homme long 54 classés**

34 Olivier Randin 1h57'55'' 43 Patrick Vetsch 2h07'50''

**Homme mini 28 classés** 28 Frédéric Serrao 1h29'29''

**Equipe 23 classés** 1 Rushteam (Al, Ben, Redha) 1h03'19''

### Autres résultats

#### 5<sup>ème</sup> Classic Broye

**Parours sportif 110 km neutra. et 18 km de CLM 175 classés**

151 Ruchti Alain 39'49'' Ruchti Stéphane Chute

**Parcours Loisirs 60 km neutralisé et 18 km de CLM**

Véronique Ansermet et Frédéric Serrao sans le CLM.

### Raid Evolénard

**Homme 29<sup>ème</sup>** Jean-Paul Laurent 3h18'30'', le lièvre de ...

**Femme 6<sup>ème</sup>** Stéphanie Masson 3 h18'27''

### Grand Raid

**Verbier – Grimentz 130 km Hommes 1038 classés**

791 Fabien Descoedres 11h03'29''

954 Jérôme Descoedres 12h01'23''

Salvatore Mercuri à bout de force

**Hérémens – Grimentz 70 km Hommes 1858 classés**

675 Jean-François Dutruy 6h16'22''

887 Jean-Paul Laurent 6h37'39''

**Femmes 99 classées**

61 Stéphanie Masson 8h01'49''

Bravo à tous ses courageux, car participer à une telle épreuve relève un peu de la folie. Mais c'est bien la folie qui anime le Rushteam. Pour les consultations adressez-vous à Christan Follack.

### Marathon de Lausanne

**Marathon 1482 participants**

39 Yann Pahud 2h49'38'' 262 Yvan Blanchard 3h13'13''

319 Alain Benet 3h17'12''

**Semi femmes 466 participantes**

29 Cynthia 1h38'06'' 65 Virginie 1h44'31''

275 Magali 2h02'01'' 437 Catherine 2h21'24''

**Semi hommes 1504 participants**

9 Christian 1h13'50'' 30 Alain Rossier 1h17'12''

47 Michel 1h18'58'' 141 Steeves 1h26'37''

5 Salvatore 1h39'36''

**Quart femmes 521 participantes**

135 Veronique Ansermet 51'56''

**Quart hommes 839 participants**

9 Redha 33'25'' 67 Sébastien 37'55''

117 Antoine 40'17'' 145 Alain Ruchti 41'06''

240 Marco 43'35'' 351 Steve Bennoun 46'27''



# UCHI 2001

Voici les courses au programme. 5 courses par discipline (1 à 20) plus 5 épreuves originales (21 à 25). Pour tous les membres les 10 meilleurs résultats sont pris en considération pour l'UCHI 2001. Attention, des facteurs interviennent depuis cette année, qui sont :

- 0.5 pour les relais (chaque coureur a la moitié des points du relais).
- 1.25 pour les distances méritantes et populaires (20 km , marathon, Verbier Grimentz, La Marmotte, Nice, Ironman ...)
- 1.25 pour les courses nationales et internationales (escaladélite, Crédit Suisse,...).

1.	24 mars	Cross de Chavannes	021 691 81 21
2.	9 juin	Les 20 Km de Lausanne	021 315 14 23
3.	27 octobre	Marchethon	021 623 37 17
4.	17 novembre	Corrida bulloise	026 912 89 59
5.	1 décembre	Escalade	022 318 53 20
6.	27 mai	Duathlon de Lausanne	021 312 30 91
7.	1 juillet	Triathlon de Préverenge	
8.	12 août	Triathlon de Nyon (SM)	022 994 41 44
9.	26 août	Triathlon de Lausanne	021 315 33 77
10.	2 septembre	Triathlon de Vevey	
11.	18 - 20 mai	TDFC 2001	021 634 38 32
12.	22 juillet	Martigny-Mauvoisin	
13.	5 août	Classic de la Broye	
14.	septembre	Les Bisons	
15.	septembre	La Rominger	
16.	20 mai	Romoni	
17.	23 juin	Raid Evolénard	
18.	19 août	Grand-Raid	
19.	septembre	Châlet à Gobet	
20.	octobre	Durch den Wald	021 652 01 87
21.	février	Transjuracienne	
22.	22 juillet	Terrific	
23.	selon	Ironman ou Nice (29 - 30 septembre)	
24.	29.9 ou 6.10	24 heures de natation	
25.	21 octobre	(Lausanne) Marathon	

Bonne saison 2001 !!!

## CLASSEMENT UCHI 2000

1	884	Redha Klouch	25	351	Pahud Yann
2	857	Broillet Steeves	26	308	Mercuri Salvatore
3	853	Follack Christian	27	286	Fellay Véronique
4	806	Ruchti Stéphane	28	283	Masson Stéphanie
5	791	Schneuwly Cynthia	29	267	Chuard Nathalie
6	788	Rossier Alain	30	247	Stalder Catherine
7	772	Randin Olivier	31	239	Gottraux Marc
8	769	Ruchti Alain	32	226	Zeller Patrick
9	645	Descoedres Virginie	33	167	Borel Pierre
10	624	Blanchard Yvan	34	155	D'Agostino Gino
11	621	Beran Antoine	35	146	Serrao Frédéric
12	618	Descoedres Fabien	36	141	Dutruy Jean-François
13	509	Berseth Ariane	37	132	Matera Magali
14	507	Miche Sébastien	38	131	Laurent Jean-Paul
15	491	Berseth Sophie	39	125	Chidiac Bernard
16	444	Marguerat Michel	40	105	Vetsch Patrick
17	440	Morel Philip	41	103	Perret-Gentil Yves
18	435	Rossier Daniel	42	98	Vuagniaux Didier
19	394	Fairhurst Peter	43	95	Lavanchy Céline
20	379	Bénet Alain	44	95	Widmer Philippe
21	375	Ansermet Véronique	45	86	Descoedres Jérôme
22	370	Bennoun Steve	46	71	Bulliard Philippe
23	369	Kaelin David	47	52	Samson Patricia
24	354	Favre Villy	48	3	Berger Samuel
			49	3	Grieb Olivier



## Marchethon 2000

<b>Hommes 15 km</b>	<b>95 participants</b>		
42 Gino D'Agostino	1h09'07''		
<b>Femmes 10 km</b>	<b>87 participantes</b>		
4 Virginie	44'17''	32 Véronique Ans.	53'46''
<b>Hommes 10 km</b>	<b>177 participants</b>		
8 Olivier Randin	38'15''	9 Stéphane Ruchti	38'19''
16 Antoine Beran	40'06''		
<b>Femmes 5km</b>	<b>134 participantes</b>		
7 Véronique Fellay	25'32''	10 Nathhalie Chuard	26'30''
<b>Hommes 5 km</b>	<b>150 participants</b>		
3 Yvan Blanchard	17'44''	4 Sébastien Miche	18'17''
7 Steeves Broillet	18'59''	12 Ruchti Alain	20'46''
20 Marco Gottraux	21'14''		

## Escalade

<b>Escaladélite femme 4,78km</b>	<b>271 classées</b>		
40 Ariane	18'29''	45 Sophie	18'44''
60 Virginie	19'53''	77 Cynthia	2025''
<b>Escaladélite homme 7,25 km</b>	<b>579 classés</b>		
54 Redha	23'36''	83 Rossier Alain	24'53''
94 Yvan	25'10''	150 Stéphane	26'17''
155 Daniel	26'22''	167 Olivier	26'32''
320 Antoine	28'18''		
<b>Femme I 4,78 km</b>	<b>416 classées</b>		
65 Nathalie Chuard	23'23''	89 Véro Fellay	24'05''
134 Catherine	25'33''	247 Stéphanie	28'13''
<b>Homme Junior 7,25 km</b>	<b>151 classés</b>		
8 Steve Bennoun	31'32''		
<b>Homme I 7,25 km</b>	<b>782 classés</b>		
150 Ruchti Alain	29'34''		
<b>Homme II 7,25 km</b>	<b>1698 classés</b>		
35 Pierre	25'48''	66 Steeves	27'04''
167 Fabien	29'17''		

## 1<sup>ER</sup> TRIATHLON DECOUVERTE



C'est sous un soleil très généreux que s'est déroulé le 1<sup>er</sup> triathlon découverte le dimanche 10 septembre. La paisible plage de St-Sulpice accueillait le site principal de la manifestation.

Après que les fourmis oranges du Rushteam Ecublens aient réveillé le voisinage, c'était au tour des triathlètes de brasser le calme et si rafraîchissant Léman. Il est vrai que les combinaisons de certains faisaient des envieux.

Une poignée de sportifs régionaux s'élançèrent dans ce triple effort qui enchaîne natation, vélo et course à pieds. Rapidement des groupes se formèrent afin de réaliser la distance choisie. Ces dernières furent multiples, allant du concept de base ( 300m de natation, 12 km de vélo et 2 km de course à pieds ) à la plus remarquable ( 1.5 km, 20 km et 10 km ).

Pour clore cette magnifique matinée, les triathlètes et le staff se retrouvèrent devant un ravitaillement bien mérité. Au vue de l'enthousiasme des participants, il est fort probable qu'une seconde édition voie le jour en 2001.

Alors à l'année prochaine !

## Corrida Bulloise

<b>Femmes 6km</b>	<b>122 classées</b>		
15 Cynthia	25'59''	17 Virginie	26'15''
70 Véro Fellay	29'55''	71 Nathalie	29'56''
Véro Ansermet	30'40''		
<b>Hommes populaires 6km</b>	<b>217 classés</b>		
13 Antoine	22'40''	65 Al Ruchti	24'29''
151 Salvatore	27'28''	153 Frédéric	27'33''
<b>Hommes 8km</b>	<b>154 classés</b>		
5 Redha	26'17''	8 Christian	26'43''
22 Al Rossier	27'33''		
38 Yvan	28'13''	48 Pierre	28'43''
65 Daniel	29'43''		
68 Stéf	29'46''	69 Steeves	29'50''
72 Oli Randin	30'02''		



## LES 24 HEURES DE NATATION

28 kilomètres et 650 mètres, voici la distance de notre triathlète Steve Bennoun. Après de nombreuses heures et de multiples bassins Steve décroche une magnifique victoire. Il aura montré la voie à suivre.

Pour le club, c'est un superbe succès populaire puisque la moitié des membres plus quelques amis se sont pointés dans le chaudron de Mont-Repos. Certains parlerons de réfrigérateur (n'est-ce pas Redha !). Le résultat est là, une belle deuxième place derrière un groupe de 77 nageurs en partie du Lausanne natation. A 36 nous avons parcouru environ 175 km.

Comme beaucoup l'on déjà entendu le club se prépare à pulvériser le record du groupe sportif pour 2002. Alors nagez bien et rendez-vous dans 2 ans pour le DEFI 2002.



### EQUIPEMENTS

DANS LE STOCK NOUS AVONS :

CUISSARD : 55.- LIQUETTE : 25.- TOP : 25.- C. DE BAIN : 25.-

CONTACTER : RUCHTI STEPHANE 634 38 32 ou [ruchtistef@hotmail.com](mailto:ruchtistef@hotmail.com)

Camp d'entraînement

La reservation est faite a Cesenatico durant les vacances de Pâques.

Pour les retardataires, s adresser a Stieeve Broillet.

## DURCH DEN WALD 2000

*C'est avec beaucoup de plaisir que les vttistes se sont retrouvés pour une nouvelle édition de cette course par étapes. Voici 3 ans que nous attendions cela. Le site de La Sarraz s'est tout à fait prêté au divers cascades et autres chutes. Là je pense à Stéphanie, Peter et autres.*

*1<sup>ère</sup> étape facile : une montée d'11'21" pour les meilleurs. Victoire à l'arraché de Philippe Widmer devant Christian pour 6 secondes. Malheureusement les 2 leaders ne parviendront à rendre une copie sans fautes. Yves Perret-Gentil sentant le bon coup est déjà à l'affût.*

*2<sup>ème</sup> étape : Philippe plus là, Christian perdu, c'est Yves qui fait une descente d'enfer et gagne en 5'05" devant Stéphane Cavara et Salvatore. Antoine, alors 4<sup>ème</sup> dira : « Trop d'arbres ! »*

*3<sup>ème</sup> étape : Parcours en ligne pour s'exploser les jambes. Yvan qui pour l'instant supervisait de l'arrière décroche une victoire avec 1 seconde d'avance sur le triathlète Peter. Fabien réglant le peloton.*

*Vous l'aurez compris que ce fut une très belle course qui a sacré chez les femmes Cynthia devant Stéphanie, Rachel et Patricia Et chez les hommes c'est le régional qui a surclassé tout le monde. Victoire d'Yves devant Antoine, Etienne, Fabien, Stéphane, Peter, Stéphane, Salvatore, Alain Ruchti, Steve, Christophe, Yvan, Christian, Philippe, André, Jean-Paul (satanée chaîne).*



Un des GO,  
Yves Perret-Gentil.

Encore un grand merci aux organisateurs Yvan et Yves ainsi que les chronométrateurs Thierry et sa Femme. Nous nous réjouissons déjà de l'édition 2001 !