

Sensation de vitesse, décontraction, style parfait pour LE crossman du club: Steeves !

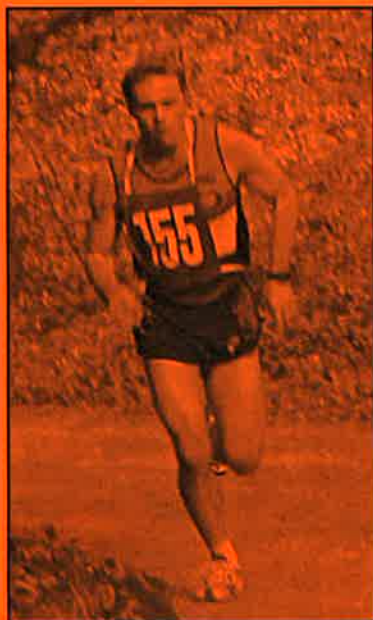


Photo de famille pour les participants ruchtistes. Remarquez la nouvelle recrue du club...

Re-cycling News

Numéro 12 - juin 2001



**Jour^{hic!}nal d'in^{hic!}fo du
Rush^{hic!}team Ecublens^{hic!}**

www.rushteam.ch

**RUSH TEAM
ECUBLENS**

Infos rédaction

Responsables du journal:

Alain Rossier & Catherine Stalder, Ch. de Montelly 68,
1007 Lausanne

Tél: 021/624.93.11

E-mail: rossier-stalder@bluewin.ch

Michel Marguerat, Ch. des Délices 1, 1006 Lausanne

Tél: 021/617.97.35

E-mail: michel.marguerat@stg.ch

Réception des articles:

Alain Rossier & Catherine Stalder, Ch. de Montelly 68,
1007 Lausanne

Tél: 021/624.93.11

E-mail: rossier-stalder@bluewin.ch

Crédits photographiques:

BaseCamp Production, CCP 17-240944-0, mention
RCN photos

Ont contribué à ce numéro:

Catherine Stalder, Magali Matera, Alain Rossier,
Michel Marguerat, Stéphane Rüchti, Fabien
Descoedres, Guy Steiger

**Un grand merci à vous pour votre contribution à
l'élaboration de ce journal.**

Un spécial thanks à Roro et Fufu pour la livraison du
super matos (dans les délais).

Recycling News

N° 12, juin 2001

Il est le fondateur de notre
club...



Vous saurez tout sur
Stéphane Rüchti dans la
rubrique Sous la loupe **p.5**

La Rubrique shopping

de Jamel Edimanche **p.21**

Lisez le compte-rendu
de Magali en **p.17**



Le weekend **ski de
rando** en images
p.19

[...]Le dernier col (facile
selon Steph) se terminait
tout de même par une côte
à 17% !![...] **p.13**

Une **randonnée VTT FreeRide**
dans le fabuleux domaine des
Portes du Soleil ? **p.8**



Petite éloge du
vent de face ou
Odyssée cycliste à
travers l'**Islande**
Une aventure rac-
ontée dans la ru-
brique Carnet de route **p.10**

SOMMAIRE

Les MERCIS du Président	2
Editorial.....	3
Sous la loupe	5
News & Informations	8
Carnet de route	10
Camp d'entraînement	13
Grand Prix de Berne	17
Weekend ski de rando	19
Les conseils shopping	21
Note Grise	22
Cross de Chavannes	23

Les MERCIS du Président

Par Stéphane Rüchti

Depuis le fameux vendredi 27 octobre 1997, notre club a su trouver sa synergie tout en conservant l'idéologie initiale. Ceci est le fruit d'une équipe, à commencer par les membres du comité, qui ont œuvré ou qui œuvrent, et bien entendu tous les membres actifs ou passifs qui ont apporté un morceau à notre édifice.

Comme l'année 01 est dédiée au bénévolat, c'est l'occasion de braquer les projecteurs sur vous, les personnes qui permettent l'existence d'un club comme le nôtre. Je ne me permettrai pas de lister les noms de peur d'en oublier. D'ailleurs en consultant les membres sur notre site, j'en viens à me demander, mis à part les téméraires nouveaux rushtistes, qui n'a pas contribué une fois ou l'autre à notre œuvre. Encore un grand merci à vous tous et n'oubliez pas que le meilleur moyen de remercier c'est de porter de l'intérêt au travail réalisé.

ndlr:

Le meilleur ami de "merci" est "beaucoup"

Ecrivain québécois [Michel Bouthot]

Extrait de Chemins parsemés d'immortelles pensées

Etonnant, non ?

Pour toute information concernant les entraînements, les résultats, l'agenda des manifestations ainsi que les infos UCHI, veuillez consulter le site internet du club:

www.rushteam.ch

Editorial

Par Alain Rossier

Avis !! Ce texte a été rédigé à Lausanne et mis en bouteille au Château du Comte Ebon.

Deux mille un, perdus dans la jungle entre Tamanrasset et Vladivostock. L'air est moïte, irrespirable, au loin dans les contrées retirées, les cris des athlètes hargneux résonnent. Nos héros ont-ils une chance d'échapper aux pièges vicieux que leur tendent les triathlons à venir ? Survivront-ils aux adversaires sans merci, au bitume vénéneux, aux mouches tsé-tsé, à la tendinite, aux poussées de fièvre aphteuse et aux supporters affamés (miam, miam, miam) ? Y a-t-il encore le moindre espoir ? Nos valeureux nageurs oseront-ils affronter en combat singulier la terrifiante raie Sulta ? Nos vaillants cyclistes parviendront-ils à défier les forces du Dieu Eole et à vaincre les chronos déchaînés ? Nos courageux coureurs à pied sauront-ils échapper aux griffes du Père Yostite ? Vous le saurez en vivant avec nous ces aventures des plus excitantes où s'entrecroisent avec subtilité: effort, passions et bananes flambées. Vous y trouverez du rire, de l'aventure, de l'amour, du suspense. Vous y retrouverez aussi des mimosas, des DO (distances olympiques...), des merguez-frites et bien plus encore. La nouvelle rédaction est heureuse de vous présenter les fantastiques aventures du:

RECYCLING NEWS II "La saison de triathlon"

Attention ! Ce journal est uniquement constitué de matériaux végétaux. Il est possible, en le faisant bouillir dans un litre d'eau, d'obtenir 3 kilos de pâtes sauce piquante, 2 courgettes farcies à la mode de Caen, 400 grammes de pois sauteurs du Mexique et 80 grammes de small pink shrimps accompagné de leur sauce Calypso.

Nous souhaitons à tous nos valeureux gladiateurs ruchtistes une fantasmique saison en ramenant de beaux résultats Tipi pour que Squaw, respectivement Geronimo, dire: " Ca bon salaire !".



Les nouveaux sponsors du Rushteam Ecublens.

On remercie chaleureusement Stéphane pour la prospection active qu'il entreprend (en dehors de ses heures de boulot !) afin d'assurer la bonne marche du club et du bien être de ses membres. Pour plus d'infos concernant ces deux produits, consultez la Rubrique shopping en page 21

Commande groupée envisagée pour les personnes intéressées.

Responsable par discipline:

Course à pied	Steeves Broillet	021/691.11.68
Cyclisme	Yvan Blanchard	021/652.01.87
Natation	Michel Marguerat	021/617.97.35

Sous la loupe

Par Alain et Catherine

Pour ce deuxième numéro de l'année, nous vous proposons de faire plus ample connaissance avec un athlète de charme et de choc: **Stéphane Rüchti**

Âge: 30 ans
Profession Enseignant
Etat civil marié...
Président du Rushteam

Comment es-tu arrivé au triathlon ?

Ce sont 3 sports que j'ai toujours appréciés. Après plusieurs années d'athlétisme, quelques mois au Lausanne Natation et quelques courses amateurs cyclistes, le triathlon est l'aboutissement de ma passion pour le sport.

Qu'est-ce qui t'attire particulièrement dans ce sport?

Le fait, bien sûr, de pouvoir varier les disciplines, les entraînements. Je trouve également les personnes qui pratiquent ce sport très cool, même si l'effort est parfois terrible. De plus, c'est agréable de se trouver dans une structure toute fraîche, puisque le triathlon est un sport jeune.

Comment concilies-tu triathlon et profession ?

Actuellement c'est très difficile. A peine rentré du travail, je repars pour l'entraînement. Mais depuis septembre mon lieu de travail sera plus proche et je crois que la répartition des tâches au sein du club commence à bien tourner. J'espère avoir ainsi un peu plus de temps pour moi.



As-tu d'autres centres d'intérêt ?

Non !.....Je plaisante, c'est vrai que durant ces 3 dernières années le triathlon, la fondation du Rushteam furent très prenants. Sinon j'adore visionner une petite toile au cinéma avec Patricia. Notre dernière toile « le fabuleux destin d'Amélie Poulain » sous les conseils de Cringel : très bon conseil.

Depuis cet hiver, nous avons découvert la randonnée. C'est terrible, physique et grandiose. Et je crois qu'être dans la nature va devenir de plus en plus un centre d'intérêt. Même si j'habite à Chavannes !

Quels sont tes objectifs principaux à court et à long terme ?

Etre heureux, avoir du plaisir, être heureux, transmettre le plaisir, être heureux. Tout un programme quoi !

Etant fondateur du club, donne-nous tes impressions sur le Rushteam actuel.

Je crois qu'il a tout à fait sa place dans la société actuelle. Il est bien présent dans le cœur des membres, ils s'y sentent attaché. Ce qui m'a fait particulièrement plaisir c'est le nombre de personnes lors de l'assemblée générale. Il est clair que rien n'est obligatoire, mais cela fait plaisir de voir bouger les membres pour une fête ou tout autre manifestation que nous agendons. De plus, je crois que nous avons donné une âme au club, il n'est pas la pâle copie d'un autre club.

Quel est ton meilleur souvenir d'athlète ?

Difficile car il y en a beaucoup. Je crois que c'est mon tour de Corse à VTT. Aller et retour 2000km avec peu de moyens. Ce fut une terrible galère, mais une belle victoire sur moi-même. Une expérience qui m'a fait grandir.

Aurais-tu des conseils à donner à des jeunes qui commencent le triathlon ?

Avoir du plaisir sans dopage et surtout qu'il n'y a pas que le sport. Dans la vie il faut trouver son équilibre.

Quelle est ta principale qualité ?

Je crois que je me débrouille assez bien en communication. D'ailleurs, ne vous êtes-vous jamais embarqué dans une combine à la Ruchtiboy ?

Le mot de la fin...

Merci à Patricia qui accepte que j'investisse de mon temps dans ma passion. Elle est pas cool ma copine ?



Ch'tite pinte de Guinness qui n'a rien à voir avec l'article précédent, mais qui fait toujours plaisir !



News & Informations

Par Guy Steiger

Intéressé par une randonnée VTT FreeRide dans le magnifique domaine des portes du soleil? Alors venez vivre la Free Raid Classic VTT Mag !

En quelques mots:

C'est quoi ? Une rando-raïd de 9 spéciales en dénivelées négatives principalement entre-coupées par des portions de liaison

C'est quand ? Le 30 juin ou le 1er juillet, à choix

C'est où ? Sur le domaine Franco Suisse des portes du soleil, le Raid passe par Avoriaz, Les Gets, Morzine, Châtel en France et Morgins et Champéry en Suisse.

C'est combien ? 44 FS (inscription, ravitaillement, 1 sac à dos, 1 jour de test vélos aux Gets).

Ayant participé aux 2 premières éditions, je trouve cette rando absolument parfaite. L'organisation est excellente, les ravitaillements copieux, surtout en France (produits du terroir, fromage, viande séchée, pâté... le vrai pic nic champêtre quoi. Il offre même du vin rouge!!).

Les participants vont du gros descendeur tatoué à la mère de famille fluète roulant sur un vélo Migros! Je dirais que pour être à l'aise, un vélo muni d'une bonne petite suspension avant fera l'affaire.

Alors si vous voulez oublier l'esprit compète l'espace d'un week end, vous tirer la bourre à VTT, vous mesurer à quelques français prétentieux (Pardon à tout mes amis français!!) faites moi signe en m'écrivant à gsteiger@scitexdpi.com et en précisant votre date de

préférence (30 juin ou 1er juillet). Le jour sera choisi le 31 mai en fonction de la majorité.

L'organisation limite la participation à 1'500 concurrents par jour, alors ne tardez pas.

Si vous désirez plus d'info, allez faire un tour sur le site www.kjerag.com et tapez "Free Raid" dans la rubrique "Nom de l'événement".

D'ici là bonne saison à tous.



la FreeRaid Classic VTT Mag, dans un cadre grandiose

Un article à écrire, un message à faire passer, une info importante, une photo à montrer...? N'hésitez pas à transmettre vos documents à la rédaction du journal.
Merci d'avance pour votre collaboration.

Carnet de route

Par Catherine et Alain

L'idée de cette rubrique est de vous présenter des récits de voyages vécus par des membres du Rushteam.

Petite éloge du vent de face ou Odyssée cycliste à travers l'Islande

At-on idée d'aller se balader en Islande en plein mois d'août ? Malgré quelques commentaires cyniques de notre entourage, nous avons tenté le coup, équipés de deux VTT neufs, d'une tente imperméable et d'un mental à (presque) toute épreuve.

Situons d'abord le contexte : l'Islande, c'est cette petite île au nord-ouest de l'Europe, souvent oubliée sur les cartes, et connue principalement pour ses étendues sauvages, ses paysages volcaniques et ses geysers. La capitale de ce paradis : Reykjavik. C'est précisément là que, le samedi 19 août 2000, les pneus de nos vélos touchent pour la première fois le sol islandais, jetés négligemment hors de l'avion sur le tapis roulant...

Notre voyage nous mène d'abord vers l'intérieur du pays, direction Gullfoss, ces fameuses chutes d'eau. Nous ne pédalons pas très vite, mais profitons du paysage. Il faut dire que les routes ne sont que rarement goudronnées (il serait plus juste de parler de « pistes ») et que le vent tourne tous les jours, de manière à toujours venir de face.

Nous dormons presque toutes les nuits dans des campings. Il n'est pas rare d'y rencontrer d'autres cyclistes, que nous retrouverons lors d'une prochaine étape. De temps en temps, nous nous offrons une nuit en auberge de jeunesse. Le grand problème de l'Islande, c'est le coût de la vie. En tant que suisses, nous pensions

qu'il était difficile de trouver un pays plus cher. Erreur. Notre première visite dans un supermarché de la capitale nous a clairement laissé entrevoir que nous mangerions plus souvent des « Noodles » que du saumon islandais !

Les points forts du voyage à vélo ont été, à notre avis, la traversée de l'intérieur du pays (piste appelée kjölur), les abords du lac Myvatn (une route goudronnée et plate !) et la sublime montée du Landmannalaugar. Entre ces étapes, nous avons quelques fois pris le bus pour effectuer des trajets moins « agréables » et récupérer un peu. Il faut dire aussi que dans presque chaque village, il existe une piscine d'eau chaude (« Sundlaug » en islandais) et il n'est pas rare de tomber sur des sources chaudes en pleine nature, qui permettent à nos petits corps fourbus de reprendre des forces pour le lendemain.

Après deux semaines, nous revenons à Reykjavik par la côte sud, où les glaciers se jettent dans la mer. Une dernière journée de visite de la capitale, une dernière baignade dans les eaux turquoises du « Blue Lagoon », et nous enfourchons nos vélos boueux jusqu'aux portes de l'aéroport...



Dans le Landmanalaugar, au petit matin.

Extraits du journal de bord :

« On pense repartir pour 20 km et passer la nuit dans une cabane indiquée sur la carte...sale coup : elle est totalement inexistante ! Et avec déjà 50 km de piste dans les jambes, ça ne me fait pas rire du tout. J'instaure une pause « Sugus » tous les 5 km pour m'aider à tenir le coup... » (Catherine)

« La nuit fut glaciale, j'ai pour la première fois depuis le début, ressenti la "froidure" de l'Islande. Le soleil est toutefois présent au réveil, temps magnifique en perspective. Tant mieux en ce jour d'étape réputée comme difficile dans le Landmanaulagar. 40 kilomètres se dessinent devant nous, pas des plus faciles: béquets, descentes... béquets, descentes... et la (les) cerise(s) sur le gâteau, une dizaine de cours d'eau à franchir, pieds mouillés assurés ! » (Alain)

Si cet article vous a inspiré et donné envie de partir dans ces contrées, n'hésitez pas à nous contacter



Camping dans les montagnes colorées du Landmanalaugar



Camp d'entraînement à Cesenatico

Par Fabien Descoedres

Il était une fois à Cesenatico...



Vue sur le canal de Cesenatico (devant l'hôtel)

Plantons le décor: bel hôtel, amis très sympas, nourriture excellente, bicyclettes (multiples utilisations du mot...), et un peu de sport!!

En effet, tout a commencé le samedi, avec un tour de 100 km qui aurait pu être une balade de santé, si nous n'avions pas trouvé de la neige à 700 m et un froid glacial. Steeves regrettait de ne pas avoir pris ses moufles et sa cagoule comme certains autochtones... Notre histoire d'amour avec le col du Barbotto ne faisait que commencer (n'est-ce-pas Michel ??).

Dimanche et lundi, nous avons partagé notre temps, entre la course à pied dans la pinède ou dans le parc (que Steeves, Kringel et Jaquouille ont pris pour une piste de 100 m et y ont travaillé les arrivées de sprint avec un enthousiasme des plus beaux jours !) et le vélo, avec notamment une très belle sortie de 130 km (250 km sur le compteur à Yvan...) avec trois jolis cols.

Nous avons également vu arriver avec plaisir la chariote de Jacquouille avec à son bord Dame Catherine et Sieur Kubi en personne.

Mardi, le temps maussade a permis à certains de découvrir les eaux thermales de la piscine de Cesenatico, à d'autres de faire une vno,vmo,...vom dans la pinède (pour l'explication demandez au team Cherpillod...), et à Steph de préparer le tour de...205 km prévu pour mercredi.

Mercredi, coup de bol, le temps nous permet de partir pour les "nove colli " avec un sourire béat (au début seulement...). Après 4 cols et 110 km dans les jambes (poilues ou pas) le moral était à la baisse. Les deux Rùchtiboy's ayant coupé quelques cols, devaient nous trouver un endroit pour manger, ce qu'ils firent avec grande classe. Seul Blanblan, n'ayant pas vu les vélos près du resto et boquant ferme parce qu'il n'avait plus d'eau, continua sa route tout seul, Michel décidant de venir quand même voir ce qui se tramait derrière, dans le "gruppetto". Il ne fut pas déçu car une plat de pâtes bolognaises succulent l'attendait au milieu de 5 autres cyclistes surpris en délit de bouches pleines...Nous avons ensuite enchaîné avec 4 des 5 cols qui nous restaient à gravir, laissant à Yvan le soin de découvrir le 7ème pour nous. Le dernier col (facile selon Steph) se terminait tout de même par une côte à 17% !!

A l'arrivée, 130 km pour Sophie, Ariane, Cynthia, Daniel, Jef, J-Claude, Nicolas, 200 km pour les touristes et 235 km pour Yvan qui a profité du détour pour parfaire son allemand.

Jeudi, journée récup. avec à la fin un match de foot mémorable, ou Kubi (trop technique parfois) montra de très belles choses, mis à part le coup de nez méchant qu'il donna à mon épaule au risque de la briser...4 à 4 score final tant au niveau des buts que des blessures!! Faits marquants: Jef se désiste il doit conduire les filles, Titi tente le tacle sur gazon synthétique (bizarre il n'en a fait qu'un?), Kubi a le ballon qui colle à sa chaussure, Steph transpire, Steeves fait une passe en retrait Cringel analyse la partie.



Jef et Steeves en pleine action

Vendredi, jour de l'anniversaire de notre bien-aimé président, nous avons décidé d'aller voir tous ensemble si les pâtes du "Ponte Rosso" (cf. journée de mercredi) étaient toujours aussi bonnes. Nous ne fûmes pas déçus, les sauces bolognaises, aubergines, vongole, pomodoro, furent fameuses de même que la "piquette" que Jacquouille apprécia particulièrement (Catherine moins...).

Le soir re-match de foot, et là, malgré un Kubi moins technique mais plus efficace, son équipe subit une lourde défaite: 15 à 9. Faits marquants: Kringel marque deux goals, Steeves se démet l'épaule, Jef massacre mon tibia, Blanblan arrête une balle, Kubi fait une

passé à Nico, Steph est content, il gagne le jour de son anniversaire, Alain.R est raide, Jacquouille rate le ballon à cause de ses cheveux. La soirée fut tranquille, suite au délicieux tiramisu d'anniversaire, bières pour les uns, et préparation de bagages pour les autres.

Samedi, retour sans encombre, dans le froid et la pluie...et vive le repos !!

Bonne saison à tous.



Kubi "accusant" le coup de sa dure défaite !!

Un tout grand merci à **STG** qui nous offre généreusement l'impression du Re-Cycling News.

Info & contact: Michel Marguerat alias Kubi

Grand Prix de Berne

Par Magali Matera



Le 12 mai 2001 a eu lieu la 20^{ème} édition du magnifique Grand Prix de Bern. C'est sous une chaleur écrasante (presque 30 degrés !) que nous avons visité Bern, son centre ville, sa vieille ville, ses bois et sa périphérie durant 10 miles (environ 16,2 km). Le parcours est très vallonné et varié, avec plusieurs montées et descentes conséquentes. Il se déroule aussi bien sur les pavés que dans la forêt.

Le Grand Prix de Bern atteint chaque année un nombre de participants impressionnant. Le 12 mai 2001, le record a été battu : 11'600 personnes à parcourir les 16 km... inutile de dire que l'on est au coude à coude avec des dizaines d'autres coureurs tout au long du parcours et que l'émulation et la motivation sont ainsi constantes, bien que cette foule empêche de prendre son propre rythme. Les spectateurs se sont montrés très enthousiastes tout au long de la course, nous aspergeant avec des jets d'eau et nous encourageant de vive voix.

Le GP de Bern a fait preuve, cette année, d'une organisation irréprochable : nombreux vestiaires disponibles avec casier à cadenasser, départs par vagues de 1000 personnes suivant le numéro de dossard, départs par niveau de course (sauf lorsqu'il s'agit de la première participation), ravitaillement en eau et boisson isotonique tous les 4 km, parcours très bien indiqué. Seule ombre au tableau : le prix...40 frs (dans lequel est compris la médaille) ! Le surlende-

main, le journal des résultats était déjà dans la boîte aux lettres : bel exploit !

Le GP de Bern pourrait peut-être à l'avenir compter parmi les courses pour le classement UCHI et l'on pourrait ainsi faire un charter commun pour Bern depuis Lausanne.

Résultats :

- Sonja Millz**: 1h25'00 (peut-être future membre du Rushteam)
- Matera Magall**: 1h36'10 (j'ai voulu tester la capitale suisse pour voir si je courais plus vite qu'à Lausanne...mais non ! Dommage !
- Matera Claudia**: 1h36'20 (Mamma marathoniennne)
- Anne Stettler**: 1h36'27 (peut-être future membre du Rushteam)

Hood Cycles

Le fournisseur officiel du Rushteam



Weekend ski de rando

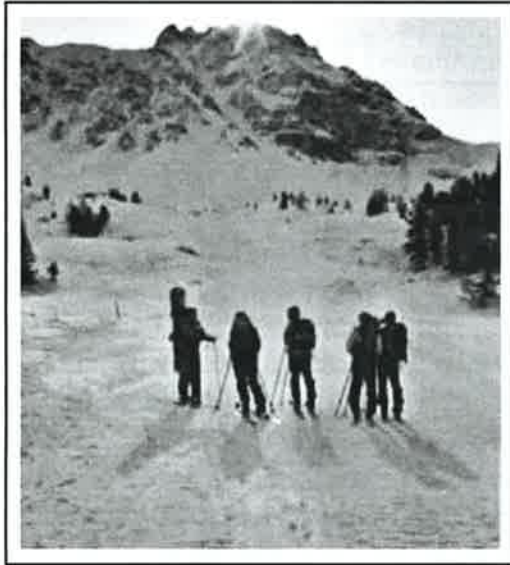
Par Alain Rossier

C'est le 10 et 11 mars dernier que six d'entre nous ont bravé le froid et la neige de nos montagnes. C'est en effet la région de Zinal et de St-Luc qui fut le lieu d'une "mini-initiation" au ski de randonnée. Objectif: Le Toûno (3'018 m.) pour les uns et l'Hôtel Weisshorn (2'337 m), pour les autres. A noter que ce dernier, célèbre pour ses fameuses tartes aux mirtilles, ne put que réjouir Patricia et Catherine qui n'en demandèrent pas moins ! Le temps ne fut pas extraordinaire, et pour la petite histoire, le sommet du Toûno ne fut pas atteint, malgré une motivation et une pêche d'enfer !! On remet ça la saison prochaine, avis aux amateurs...

Le weekend en image...



Daniel, Alain, Stéphane et Catherine prêts au départ !



Objectif en vue ! Le Toûno dans toute sa splendeur



Le p'tit Rüchti, raquettes aux pieds et board sur le dos...courageux !

Les conseils shopping

De Jamel Edimanche

Vitamines

Les laboratoires Boiron, spécialisés dans l'homéopathie en médecine du sport ont créé Sportenine. Des vitamines qui augmentent l'endurance en retardant l'apparition des crampes, facilitent la récupération en diminuant les courbatures. Ces vitamines agissent au niveau du muscle en éliminant l'acide lactique. Les laboratoires Boiron précisent bien que leurs vitamines ne sont pas dopantes (tiens donc...étonnant !). Elles sont destinées à tous les sports et même à tous les efforts physiques en tout genre (haaa ouaaaais...on y vient...intéressant...). Ces vitamines en tablettes existent aussi en boisson (alors quoi, elles sont en tablettes ou en boisson ?). On peut associer les deux pour obtenir une meilleure résistance (accroche-toi Simone...!).

Electrostimulation

Bienvenue dans le monde Compex. Le dernier produit de la marque, Compex Sport est un électrostimulateur. Il permet de gagner en puissance (avec son programme force), en vitesse d'exécution (avec le programme force explosive), en résistance (avec le programme résistance), en endurance (programme endurance), récupérer plus vite après l'effort (programme récupération). De plus, l'ogive avant...à l'avant, l'ogive arrière...à l'arrière, et le compartiment central...au centre bien sûr...!!! (pas con le gars quand même...). En plus de ce produit, Compex offre aussi un CD Rom de planificateur d'entraînement à fin de se servir au mieux du Compex sport (au cas ou on voulait l'utiliser comme walkman...avec le CD...). Le prix est approximativement de 1'000 francs (hé ben, ça doit bien faire dans les 142 pintes de Guinness...quel gâchis !). Dans la même gamme, pour les accros du régime (de bananes bien sûr), vous pouvez trouver le Compex Fitness pour un prix de...850 francs ! (ben oui, faut bien que quelque chose maigrisse quand même...si c'est le prix...). Le consommateur appréciera.

Note grise

Par Sepa Draule

Les familles Ruchti Zingre ont le regret d'annoncer le décès d'un de nos membre passif, Arnold Zingre. Le Grand-Papa d'Alain et Stéphane fut un fidèle ravitailleur du TDFO, nous le regretterons beaucoup. Merci pour tout !



Ci-dessus, Arnold bien installé lors du TDFO 2000 à l'arrivée de l'étape des Mosses.

Cross de Chavannes

Par Ici les Photos



Un podium sans souffrances pour Sophie ! Son visage en témoigne...!



Cringel...dans le faux sens...



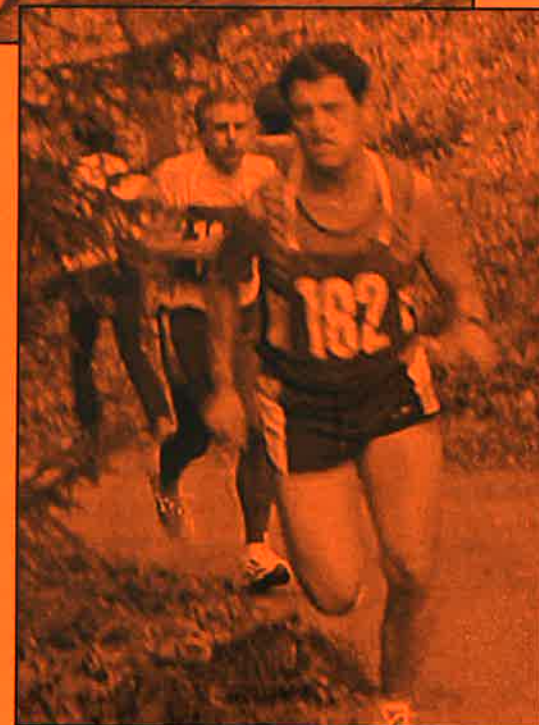
La petite famille Mercuri au complet.



C'est un Yvan concentré qui s'est présenté au départ du cross...!



Catherine, décontractée et à l'aise, sur un parcours qui lui convient à merveille !



Les organisateurs ont dû relever les virages exprès pour Gino !