

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:

Sophie Dutruy, Cynthia Schneuwli, Catherine Stalder,
Magali Matera, Christine Roeckl, Alain Rossier,
Stéphane Ruchti, Alain Ruchti, Michel Marguerat, Fab-
ien Descoedres, Jérôme Descoedres, Villy Favre,
Patrick Zeller, Redha Klouch, Philippe et Laurence
Wiedmer

**Un grand merci à vous tous pour votre contribu-
tion à l'élaboration de ce journal.**

Re-cycling News

Numéro 13 - décembre 2001



Spécial diététique

Journal d'information du Rushteam Ecublens

www.rushteam.ch

**RUSH TEAM
ECUBLENS**

Recycling News

N° 13, décembre 2001

Elle nous a donné des réponses d'enfer...



Vous saurez tout sur **Cynthia Schneuwly** sous la loupe **p.4**

La Célèbre Mud Cup
par Fabien Descoedres **p.21**

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



[...] et je pense maintenant qu'effectivement on ne me reverra pas au départ d'ici bien quelques années...il en faudra un bon paquet pour oublier [...] **p.11**

Un petit weekend de grosse poudre dans la charmante station d'Ovronnaz ? **p.27**



A nouveau une épopée cycliste...à travers l'**Irlande** cette fois-ci. Une belle aventure racontée dans la rubrique Carnet de route **p.8**

Une surprise ! ... en **p.28**

SOMMAIRE

Le bonjour du Président	2
Editorial.....	3
Sous la loupe	4
News, Infos & Agenda	6
Carnet de route	8
La Marmotte.....	11
Ironman de Roth.....	17
Triathlon découverte	20
La Mud Cup.....	21
Crédit Suisse Circuit	23
Séquence divertissement	27

Le bonjour du Président

Par Stéphane Ruchti

La grisaille automnale remplace tranquillement notre beau soleil estival. Mais ces feuilles qui tombent, ces gouttes qui ruissellent nous annoncent également de grands moments. Là je pense aux marrons chauds, aux pistes de luge, aux 24 Heures de natation (moi drôle), aux montées de Bussigny (là c'est encore moi drôle) et le sommet serait la Corrida Bulloise où il nous faut 6 à 8 tours pour reprendre notre souffle. Heureusement la fondue suit et nous réchauffe. J'en salive déjà.

Alors comme chaque année venez nombreux vous préparer pour ces moments. Je crois que c'est la période où il y a le plus de membres actifs aux entraînements. Pour ceux qui hésite encore, prenez la rubrique Training du site et venez à l'un des entraînement qui vous tente. Nous vous attendons !



La rédaction vous offre une surprise de saison en dernière page. Foncez-y de bon coeur !!

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 Catherine Stalder

C'est magique !

En acceptant de nous occuper du journal du club, nous nous étions dits, Alain et moi, que chacun à son tour se chargerait de l'Edito. Voilà donc mon tour et je me retrouve, comme prévu, assise face à ma page blanche, qui me nargue inexorablement.

Quelques sujets m'ont bien sûr traversé l'esprit. Il serait intéressant, par exemple, de consacrer quelques mots au rôle des supporters (et supportrices !) du club qui accompagnent vaillamment leurs héros aux quatre coins de la Suisse pour se casser la voix à crier des encouragements dès l'aube. Un autre sujet qui aurait bien mérité de figurer dans l'Edito est l'humour si particulier de club et les jeux de mots pour le moins " limités " qui ponctuent la saison (les intéressés se reconnaîtront...). Enfin, je pensais disserter ici sur les causes et les conséquences de l'embolie pulmonaire, au risque de rendre le mois de novembre encore un peu plus glauque...

Mais voilà qu'à force d'énumérer d'hypothétiques sujets à développer, ma page d'Edito s'est miraculeusement remplie. Il ne me reste donc plus qu'à vous souhaiter une agréable saison d'hiver sans embolie et des courses agrémentées de supporters et supportrices enthousiastes qui sauront peut-être même, on peut rêver, apprécier les jeux de mots en-dessous de la ceinture...

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 troisième numéro de l'année, nous vous proposons de faire plus ample connaissance avec une athlète de charme et de choc: **Cynthia Schneuwly**

Âge: 26 ans
Profession ...
Etat civil célibataire
Membre active du club

Comment es-tu arrivé au triathlon ?

Par le train de 19h15 en provenance de Fribourg un soir de juillet, je m'en rappelle comme si c'était hier, il faisait beau, chaud, les canards caquetaient sur le Léman paisible, le soleil rougissait le petit Muveran.

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

Pour une fille, il est toujours difficile de trouver un endroit pour se soulager avant une course. Le triathlon apporte la clé de la solution. Quelques gouttes dans le lac ne l'a jamais fait déborder.

Comment concilies-tu triathlon et profession ?

J'utilise mon vélo comme moyen de déplacement, ce qui me permet de faire les 2 choses en même temps

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.



As-tu d'autres centres d'intérêt ?

La compétition de karting indoor

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

Plein de bonnes choses mais pour l'instant " SECRET "

Que penses-tu du Rushteam actuel

Un zeste de folie, un brin d'humour, une cuillère d'exotisme le tout mélangé dans un tonneau à bière ce qui donne la meilleure recette de l'amitié.

Quel est ton meilleur souvenir d'athlète ?

La tranche de cake aux raisins secs, abricots, figues et noix enrobée de cacahuètes de Floride en haut du Galibier par 0 degré, un blizzard infernal et un vent à faire décasquer un cycliste.

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

Laissez parler vos émotions ;-)

Quelle est ta principale qualité ?

Chères lectrices et chers lecteurs à vous de juger !

Le mot de la fin...

Qu'est-ce qu'on se marre au Rushteam !!!



News, Infos & Agenda

Par InfoMania.com

Agenda

- 15 décembre Assemblée Générale au Refuge d'Ecublens
19 janvier Test Conconi inscrivez-vous auprès de Steeves Broillet. C'est gratuit, mais pénible.
26-27 janvier Week-end ski & dance à Ovronnaz

Piscine d'Ecublens

Dès le lundi 29 octobre les entraînements reprendront à la piscine communale d'Ecublens de **18h00 à 20h00** L'entraînement sera donné par Alain Ruchti. Nous rappelons que l'entrée est gratuite. Afin d'améliorer la technique, les lundis 5 et 12 novembre vous aurez la possibilité d'être filmé. Nous visionnerons la bande juste après l'entraînement.

Entraînements du mardi

Depuis le mardi 4 décembre, l'entraînement de course à pied se fait à Dorigny (force). Lieu de rendez-vous: hall d'entrée du centre sportif de l'uni à **18h30**. Préparez vos cuisses, ça va chauffer !

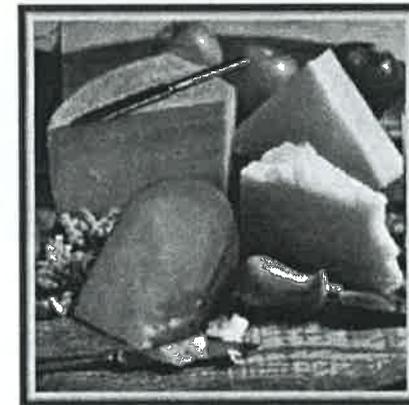
Dates importantes 2002

Voici quelques dates importantes provisoires pour 2002:

- 2 juin duathlon de Lausanne
16 juin duathlon cancer à Ecublens ? nouveau ?
7 juillet triathlon de Soleure (CSC)
14 juillet triathlon de Zug (CSC)

- 20 juillet Triathlon de Zürich (CSC)
21 juillet Ironman
27 juillet Schwarzsee triathlon (CSC) et Championnat Suisse
11 août Triathlon de Nyon (CSC)
25 août Triathlon d'Uster (CSC)
31 août et 1er septembre Triathlon de Lausanne (CSC)
31 août et 1er septembre Triathlon de Locarno
7 septembre Triathlon d'Aubonne
8 septembre Triathlon de Vevey

Des infos plus précises vous parviendront en début 2002.



Toujours pas en dernière page ?

Francis Sports

Carnet de route

Par Mag & Jay

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

L'Irlande, 1800 kilomètres en vélo à travers vents, pluies et collines (août 1997)

L'Irlande est une belle île qui se prête plus ou moins bien au vélo, ceci dépendant des sauts d'humeur du docteur météo ! Notre périple à vélo prend sa source à Dublin; de là nous partons plein sud pour longer toute la côte jusqu'à Achill Island (entre le Connemara et le Donegal) et le retour se fait par l'intérieur des terres jusqu'à la capitale. Les routes irlandaises sont idéales pour voyager en VTT, peu fréquentées par nos ennemis les automobilistes, les paysages sont variés et les habitants, malgré leur apparente froideur digne des icebergs, deviennent sympathiques une fois le premier contact établi. Par contre, il ne faut en aucun cas choisir l'Irlande par intérêt gastronomique..., car à part le bacon et les oeufs brouillés, leur culture de la nourriture frôle le néant ! Mais, nos ruchtistes amis de la bière y trouveront leur compte (n'est-ce-pas Alain ?). Lors de cette aventure, nous voyageons en quasi autonomie avec notre tente et notre réchaud. Cependant, le camping sauvage n'est pas toléré, ainsi nous squattons les campings irlandais souvent insalubres, rudimentaires et bruyants. De plus, cette destination, si belle soit-elle, ne s'adresse pas aux amoureux de la canicule et du soleil, ni à ceux qui ne possèdent pas d'équipements étanches... Le gore-tex ne survit pas en Irlande... seule la toile cirée résiste aux trombes d'eau ! En 1999, nous avons opté pour une version méditerranéenne du vélo, le Portugal !



La traditionnelle, la vraie, la fidèle (elle au moins...), la pure, l'irrésistible GUINNESS...

AR



La Marmotte

Par Sophie Dutruy

Ah, la Marmotte...on était six le premier week-end de juillet avec cet unique but en tête !

Deux d'entre nous, Ariane et Daniel, les plus malins peut-être, ont choisi l'option fan's club. Et bien que j'aurais aimé partager cette balade avec ma soeur, il faut admettre que leur présence tout au long du parcours nous a permis d'aller au bout de ces 175km et 5000m de dénivelé.

Je vais quand même vous citer le nom des 4 coureurs fous : Cynthia, Yvan, Jef et moi.

L'aventure a plutôt bien commencé vendredi sous un soleil radieux. On a atteint le sommet de l'Alpe d'Huez les batteries chargées à bloc, hypermotivés par cette magnifique montée même si le trajet paraissait déjà bien long en voiture !

Après une bonne nuit en altitude et un super p'tit déj', le moral aurait dû être au beau fixe. C'était sans compter sur la météo capricieuse...Malgré les trombes d'eau (je m'étais jurée de ne prendre le départ que dans de bonnes conditions...), on a enfourché nos vélos emmitouflés sous pélerines et Gore-Tex pour rejoindre le départ 14 km plus bas. Déjà trempés avant même d'avoir commencé, on s'est dirigé, pas très bavards, vers la ligne de départ.

7h15 et c'est parti pour Yvan.

15 minutes plus tard c'est notre tour. L'un de nous n'est vraiment pas très motivé...derrière ses lunettes il n'y voit rien et cette pluie c'est franchement pas son truc. La mauvaise visibilité et la superbe météo nous enlèvent notre Jef national au 15ème km. Il

rebrousse chemin mais se défoule quand même dans la montée de l'Alpe. Il a décidé de revenir un autre fois sous le soleil !

Pour Yvan, après tant de km d'entraînement cet hiver, rien même pas cette pluie torrentielle n'aurait pu l'arrêter.

Quant à Cynthia et moi, têtues comme des mules, on a décidé de continuer certaines qu'on ne referait pas forcément cette course (et je pense maintenant qu'effectivement on ne me reverra pas au départ d'ici bien quelques années...il en faudra un bon paquet pour oublier !!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!).

La visibilité a fini par être tellement mauvaise entre les gouttes de pluie d'un côté et la buée de l'autre qu'on a momentanément enlevé nos lunettes.

Et là, je pense que quelqu'un (je ne sais à ce jour pas encore qui...), a voulu nous tester en nous envoyant une bonne petite grêle sur la tête...Très chouette dans les yeux et sur le visage déjà bien rafraîchi par la pluie !

Mais ça n'a pas suffi, la volonté y était encore.



Au sommet du 1er col sous un rayon de soleil

Au sommet de la Croix-de-Fer, un ravitaillement nous accueille. Arrêt pipi et c'est reparti avec quelques journaux gracieusement offert par les organisateurs. Efficacité moyenne puisqu'ils ont été aussi vite trempés qu'enfilés ! Après deux virages de descente secoués sur nos vélos par de violents claquements de dents, on s'est arrêtés auprès de notre chère voiture-suveuse pour se changer, incapable de continuer comme ça !

Là on a eu deux petites pensées, une pour Yvan, bien trop en avant pour bénéficier de l'aide d'Ariane et Daniel et une autre pour Jef qui grâce à son abandon me léguait sa part d'habit de rechange.

Eh oui là je lis votre sourire en train d'imaginer la petite Sophie dans les maillots cycliste du grand Jef....mais je vous assure que dans pareille situation, le ridicule ne nous effraie pas le moins du monde ! ! !

Bref, revenons à notre inoubliable escapade...Je viens de vous évoquer un esprit malveillant au-dessus de nos têtes. Eh ben il était toujours là dans la descente. Quand enfin on aurait pu récupérer et admirer le beau paysage (ce qui nous aurait aidé dans cette souffrance car je suis sûre que c'est magnifique en cas de beau temps), une nouveauté est apparue. Et qu'est-ce qui aurait bien pu nous gêner dans cette descente ? Le brouillard, pardi ! Et pas n'importe lequel, je vous garantis ! A l'entrée des quelques tunnels du parcours, les panneaux indiquaient " Attention mauvaise visibilité dans les tunnels ". Pour nous, c'était les rares moments où on voyait à plus de deux mètres !

Après cette descente peu reposante, au tour des deux fameux cols du Télégraphe et du Galibier.

Evidemment c'était trop facile de nous épargner , alors un petit moment de pluie s'imposait pour la montée du deuxième col. Au sommet, le soleil a fait son apparition (cf photo). La fatigue, elle, commençait à se faire sentir. Nos deux joyeux supporters l'ont remarqué, ils nous ont accueillis avec le sourire, des paroles réconfortantes et des bons sandwichs faits avec amour au p'tit déj'. Après ce p'tit break, on s'est rechangées pour une toute petite descente

avant d'attaquer le 3ème col. Alors là, je ne vais pas y aller par quatre chemin, dans le Galibier, j'en ai bavé pour rester polie. Heureusement Cynthia était là, m'encourageant aussi bien que possible ! Ariane et Daniel nous attendaient à 3 km du sommet, le pire était à faire, j'en pouvais plus, j'avais mal au ventre bref le coup de barre monumental. Quelques pas et quelques gorgées de coca, puis les derniers km entre deux impressionnants murs de neige. Eh oui à ce moment-là on est à plus de 2500m d'altitude.

Enfin le sommet, là on ne s'est pas attardées. On a enfilés nos gants à doigts, encore mouillés par la pluie du premier col, et on a attaqué ces 50km de descente pensant que le plus dur était passé.

C'était sans compter sur notre esprit malveillant qui voulait vraiment savoir où se trouvaient nos limites. Et là, il a dû jouer plus rusé parce que la route était sèche, le soleil était là et donc la visibilité aussi !

Vu que j'avais eu droit à mon mauvais quart d'heure dans le Galibier, il s'est tourné vers Cynthia en lui rappelant qu'elle souffrait de la maladie de Reynaud et donc que sa circulation par temps froid était mauvaise. Rajoutez là-dessus des gants mouillés et vous imaginerez ses douleurs ! Elle ne sentait plus ses doigts tellement ils étaient douloureux.

Vous voyez, on n'a pas été épargnées !

Puis avec l'altitude qui diminue et donc la température qui augmente, le sang s'est remis à couler normalement et on a pu rejoindre Bourg d'Oisans avec le sourire. J'ai presque eu



envie d'arrêter là et Cynthia m'a convaincue qu'après tant d'heures d'effort, on n'était plus à 14 km près... Et vu que la météo était enfin bonne, on a enlevé quelques couches et on a attaqué le dernier col, le célèbre Alpe d'Huez.

A ce moment-là, Yvan était déjà arrivé depuis longtemps, douche et sieste à son actif !

Il regardait les attardés arriver en compagnie de Jef. Ils nous attendaient impatiemment.

Ariane et Daniel, eux nous ont quitté en bas de la montée, sont allés à l'hôtel, se sont mis en tenue de joggers et sont redescendus à notre rencontre (cf photo). On s'est retrouvé à 4km du but.

Jef et Yvan étaient 2km plus haut. Ils nous ont accueillies comme des championnes et c'est vrai que malgré le chrono plus que moyen on était fières d'avoir fini. On a obtenu, comme Yvan le brevet d'argent. Lui a manqué le brevet d'or pour quelques petites minutes !

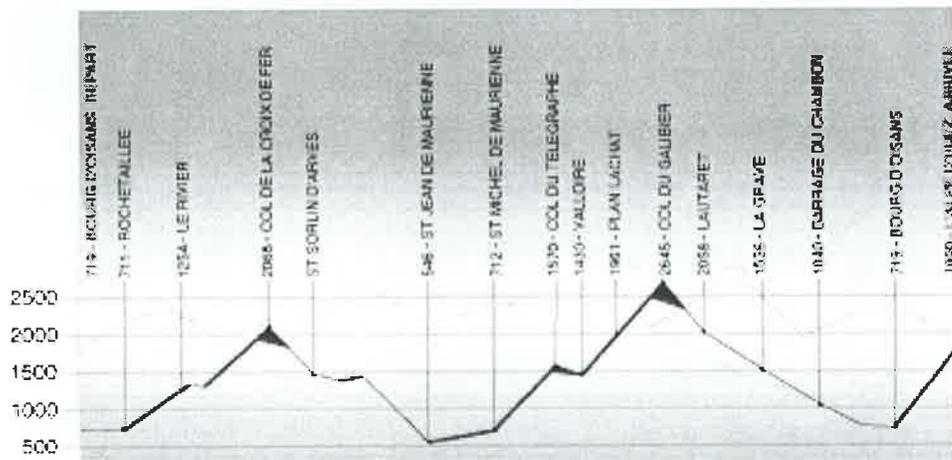


Dans le dernier des 21 contours (cf. panneau 1). A gauche Ariane + Daniel, au centre Cynthia + Sophie, à droite Yvan

Mais avec une météo pareille, l'essentiel était d'arriver au bout et le chrono nous était complètement égal...

Maintenant avec un peu de recul, et je pense que c'est valable pour tous ceux qui ont fini, je ne regrette pas d'avoir participé...C'est une très bonne expérience qui m'a permis d'aller à mes limites et je vous garantis qu'un marathon à côté, c'est une véritable balade de santé ! Alors j'espère ne pas avoir dégoûté des éventuels partants car je suis sûre qu'avec un temps estival, c'est tout différent.

Avis aux amateurs, je suis partante pour l'option fan's club l'année prochaine...donc je compte sur une grande délégation du Rushteam... !



Ironman de Roth

Par Michel Marguerat



L'Ironman " Europe " se déroule dans la petite ville de Roth, quelque 170 kilomètres au nord de Munich. C'est ici que Fabien et moi-même avons notre objectif de la saison !

Pourquoi Roth ? Pourquoi pas Zürich ou alors Garmisch ? C'est bien l'une des principales raisons, c'est l'ambiance ! En plus, à Roth, on est bien vu. En vue là, nous avons été servis. Pas moins de 120'000 spectateurs ont été dénombrés tout au long du parcours, dont une dizaine de milliers dans la très connue montée de Hipolstein. Rien de comparable, j'en ai encore les frissons ! Vous arrivez à cet endroit, vous avez une réaction réflexe, on a envie de freiner ! Il y a pas la place pour aller vite... on... Puis, un petit espace se crée au milieu de cette multitude. Si petit, qu'il n'est pas possible de doubler un concurrent. Pour tout dire, pour cela, Roth restera à jamais graver dans nos mémoires.

Mais revenons à quelques jours avant la course.

Fabien et Steve, accompagnés par Sébastien, sont arrivés à Roth et ont rejoint le vendredi soir. J'étais parti " en reconnaissance " le samedi matin, histoire de m'acclimater quelque peu...

Nous logions dans un hôtel-pension à Wendel...

tenait la bâtisse. TRES, TRES chaleureux !! Vraiment sympa ! Ils étaient à nos petits soins.

Le samedi, pas le temps de visiter les environs ! Il faut amener son vélo au départ de la course. Comme toujours, la pression monte car on rencontre les autres concurrents et l'excitation est au rendez-vous. Je ne sais pas si c'était la pression ou l'excitation... mais notre ami Fabien nous a fait une petite frayeur avec sa voiture, pas triste ! Bonnes bagnoles ces italiennes !

Nous étions très sceptiques à l'idée de laisser nos vélos dehors, en équilibre sur des planches de bois... car la tempête annoncée était bien là ! C'était impressionnant. Cela ajoutait un petit côté apocalyptique à cette épreuve...

De retour à l'hôtel et, après quelques petites doses "homéopathiques" avalées (pour ceux que ça intéresse... cela s'appelle "rescue" !) nos paupières prenaient le dessus. La nuit fut bonne, à en voir la tête à Steeve le lendemain ! Par contre, au niveau du temps, cela s'annonçait "moyennement", pour ne pas dire "mauvais"... Ce qui n'empêchait pas la foule de s'amasser sur les berges du fleuve.

Après avoir écouté l'hymne national "Ironman" (eh oui, il en existe un !), il fallait se présenter pour le départ. Un aller-retour dans une eau agréable, pas de vague, 22°, super conditions !

Malheureusement, dès le retour sur la terre ferme, la pluie faisait son apparition. Vraiment sympa quand il s'agit de chevaucher sa monture pour affronter 180 kilomètres ! Sans parler du vent ! Très sincèrement, au vu de tout cela, 120 kils auraient été largement suffisants, mais bon... on est des vrais ou on ne l'est pas !

Après cette récréation, restait le marathon ! Heureusement, le parcours était plat, le soleil prenait le dessus sur la pluie, bref, en principe, tout était réuni pour une bonne course à pied.

Enfin, restait un petit détail...l'état des jambes... alors là, pas triste ! On a tous fini dans un sale état... Steeve a même terminé les 15 derniers kilomètres sur une jambe... (la gauche pour "celles" que ça intéresse...)

La victoire sur soi-même au moment de passer la ligne d'arrivée reste un moment indescriptible et indéfinissable. Cela dépasse largement le domaine du sport. Finalement, même si l'objectif au niveau du temps n'est pas réalisé, quand on le finit, on s'en



tape largement ! On s'en fout, on a le T-shirt "Finisher"...n'est-ce pas Steevo ?

La magie de Roth...

Mais où sont nos Ruchtistes ?



2ème Triathlon Découverte

Par Stéphane Ruchti

St-Sulpice accueillait à nouveau le désormais traditionnel triathlon organisé par le Rushteam. Pour l'édition 2001, la date fut avancée au dimanche 17 juin. Malheureusement la météo fut capricieuse. Quelques éclaircies, mais surtout un fort vent qui agita le lac.

C'est donc dans des vagues dignes des côtes océaniques qu'une bonne quinzaine de courageux s'élancèrent dans l'aventure.

Pour débiter, les triathlètes n'insistèrent pas trop en natation, notamment Pierre-André Besse et une nordique bien réchauffée qui n'avaient pas de combinaison. Seul Patrick Fûri profita des 30 minutes à disposition avant de se perdre en vélo.

Les coureurs contents de prendre les vélos quittèrent la côte afin de gravir les bosses à l'abris du vent. Bonne préparation pour les triathlètes confirmés comme Jérôme, Jean-Christophe, Eric, Pascal et...Marco notre chef arbitre.

Pour terminer, un joli parcours de 2km dans St-Sulpice. Thierry Pittet nous rappela alors son passé d'athlète en bouclant 5 fois le tour.

Un grand bravo également aux jeunes Daniel et Jean-Claude effectuant un duathlon adapté puisqu'ils n'ont pas encore fêté leur 10ème anniversaire.

Le soleil se cache, la pluie arrive, le matériel se range.

Merci à tous, bénévoles ou coureurs, pour votre engagement malgré le mauvais temps et à l'année prochaine sous le soleil.



La célèbre Mud Cup

Par Fabien Descoedres

C'est avec le soleil et une équipe formidable que nous avons rendez-vous le samedi 13 octobre à la piscine de la Sarraz, pour une course mémorable qui risque bientôt de détrôner le "Grand Raid Cristalp"...

Les g.o de cette course, Yvan, son frère, sa belle-soeur, et Yves nous avaient concocté un échauffement au départ si fulgurant que même le favori de la course Philippe Widmer n'a pu suivre le rythme, et s'est perdu d'entrée (Si christian avait été là, probablement qu'il aurait été avec Philippe...)

Suite à cela, nous avons eu une descente superbe d'environ 5 minutes remportée par... Philippe qui malheureusement avait retrouvé nos traces malgré tous les efforts d'Yvan pour perdre son concurrent le plus sérieux. Nous avons enchaîné avec une montée interminable de 11 minutes, remportée à nouveau par Philippe, décidément beaucoup plus chaud que tous les autres. Un ravitaillement nous attendait au sommet. Quel bonheur !

Un grand merci au frère d'Yvan, à sa belle-soeur, à Patricia, à Catherine et à Nicole pour leurs encouragements si précieux.

Ensuite nous avons effectué une boucle de 12 minutes en peloton. On peut dire que ça déménage!!

Suite à une chute dans une flaque de boue de Philippe (ce coup-ci on l'a eu!) et une défaillance d'Yvan due sans doute à un séjour gastronomique au Canada, j'en ai profité pour gagner la manche sous les yeux éberlués de Nicole et de Romain (Faut dire que cela ne m'arrive pas souvent...).

Nous avons terminé par la remise des cactus, trophées de la Mud Cup:

- Femmes: 1ère Cynthia
- 2ème Cynthia
- 3ème Cynthia

Eh ! les filles vous étiez où ?? la prochaine fois on compte sur vous,

Cynthia n'a même pas eu besoin de forcer son talent...

Hommes: 1er Philippe

2ème Yvan

3ème Fabien

Venez nombreux l'année prochaine, on se marre (de boue, hein Philippe) bien



On ne sait pas qui c'est... mais apparemment il est bien dans la m.... !!

Hood Cycles

Le fournisseur officiel du Rushteam

Crédit Suisse, Circuit Na

Par Stéphane Ruchti

Pour la première année plusieurs membres dans l'aventure des triathlons classics à travers la encore regrettable que ce circuit soit aussi chère. I 260.- pour courir à Soleure, Lac Noir, Nyon et Lausa donné. Par contre cela nous fait découvrir de nouveaux nouvelles régions. Voici un petit compte rendu, ane drôle, sensation de chaque course comptant pour le des participant du club.

Uster Triathlon par Villy Favre

Petite course sympa pour commencer ma saison dans la campagne autour d'un petit lac par beau temps

C'était pas prévu que je fasse cette course al inscrit à la dernière... . J'ai pu m'inscrire, mais com plus de place pour mon vélo dans le parc, j'ai pu chois côté d'Olivier Bernard bien sûr ... profitant de l'occ demander quelques conseils pour nager sans me no combi était interdite ...

Etant sorti loin de l'eau j'ai du foncer à vélo com pour finir sur les rotules en course à pied. Le parcours connu, car c'était un bout de l'Ironman de Zurich. L était un joli sentier légèrement vallonné au bord d'u donné envie de faire un bon chrono ...

Triathlon de Soleure par Patrick Zeller

Mon premier triathlon de l'année. Mon premi Soleure ; à savoir qu'ils avaient modifié le parcours

Soleure, vous nagez 2 km au lieu des 1,5 km que l'on fait habituellement et que vous nagez dans l'Aare. Mais bien sur dans le sens du courant. La première fois que je me fais avertir par un Marshal (Ce n'était pas de ma faute. J'avais une jolie demoiselle devant moi.). La première fois que j'ai autant souffert en course à pied. La première fois que j'ai voulu arrêter au moins 50 fois, pendant la course (et même un peu dégoûté, j'avoue). Mais la première fois que j'ai été aussi fière d'avoir réussi une course. J'AIME LE TRIATHLON !!!!

Triathlon de Zug *par Stéphane Ruchti*

C'est un triathlon très rapide. Rapide pour celui qui est en forme bien sûre. Pour 2001 pas de Rushtiste au Paradis fiscal. Les trombes d'eau et l'éloignement eurent raison de nous.

Schwarzsee Triathlon par Jérôme Jaquier

C'est vendredi soir, la veille du tri que nous sommes montés avec le vélos, mais sur la voiture bien entendu. Où nous avons passé une soirée sympathique et pu dormir dans un chalet grâce aux connaissances de Redha.

Le jour J tous les ingrédients étaient présents, le paysage magnifique, l'eau du lac froide (vive la combi). A entendre les dire, tous les rushtistes ont fait une excellente course certainement dûe aux hydrates de carbones accumulés le soir avant avec les lasagnes que Redha avait préparées. Encore un grand bravo à Christine qui faisait son 1er Classic.

Zürli-Triathlon *par Christine Roekli*

La cinquième étape du Crédit Suisse Circuit avait lieu à Zurich et fut sûrement le plus grand événement de la série. Elle profitait notamment de l'infrastructure de l'Ironman Switzerland du lendemain. Les conditions de course étant relativement favorables (pas de pluie, vent léger, température agréable), plus de 500 hommes et de 100 femmes embarquaient sans combinaison dans le lac de Zurich vers les 16h30 pour affronter les vagues. Pour certains des participants il fut difficile de retrouver leur vélo dans la zone de transition

fois le Kirchberg en vélo, notamment le " heartbreak man, les coureurs finissaient avec un parcours de courentiquement plat et très rapide. Il reste à noter qu'à l'arrivée des participante était récompensée pour ses efforts av

Triathlon de Nyon *par Redha Klouch*

Quand je pense à Nyon, c'est la chaleur qui s'y viennent les vagues et le vent. Et finalement je nous très sur le gazon en train de s'empiffrer à l'exception qui a préféré rester debout de peur de ne pouvoir s'observations sur ce triathlon : on a eu droit à des yogonnoisettes, raisins et prunes), du brie, des bananes, du chocolat noir sauf erreur) et de l'eau. Quant à mes ser suis donné à fond pour que Villy ne me rattrape pas.

Triathlon de Lausanne *par Alain Ruchti*

La meilleure chose fut l'ambiance. Tout au long d'avait des encouragements pour les triathlètes du Rus vraiment trop cool et surtout très motivant pour finir c dernière manche du Crédit Suisse Tour. Sans les enco me serais déjà arrêté après la première montée de jeunesse ou plutôt la vallée de la mort...

Comme chaque année là où les montées du parc toujours aussi dures et pénibles, la chaleur était au vous, trop cool !!!!

Pour conclure, voici le classement des membres c

Femme Elite (168 classées)

11. Christine Roekli 3785 pts

Homme Elite (670 classés)

28. Redha Klouch 3675 pts

45. Stéphane Ruchti 3431 pts

56. Alain Ruchti	3218 pts
65. Alexandre Virgo	2922 pts
95. Adam Koniuszewski	2289 pts
140. Alain Rossier	1695 pts
182. Jean-Christophe D.	1550 pts
198. Zeller Patrick	1496 pts
309. Peter Fairhurst	861 pts
370. Olivier Randin	823 pts
542. Louis Plissoneau	729 pts

Homme I (526 classés)

10. Villy Favre 3612 pts

Junior (47 classés)

22. Steve Bennoun 2194 pts

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

La fondue moitié-moitié

Par VAFSA (Vacherin Fribourgeois SA)

Pour bien fêter cette fin d'année, nous vous proposons la recette d'un plat traditionnel bien de chez nous, qui nous l'espérons, en sauvera plus d'un cette saison d'hiver ! C'est la rubrique diététique !

(pour 4 personnes)

- **600 à 800 g de pain mi-blanc**

couper en cubes de 2 -3 cm

- **1 gousse d'ail**

écraser et frotter le caquelon

- **3 dl de vin blanc sec, 3 c.c. de maïzena (16 g)**

Ajouter, délayer et porter à ébullition

- **400 g de Vacherin Fribourgeois Village coupé et 400 g de Gruyère râpé**

Ajouter et fondre à feu doux en remuant continuellement avec une spatule

- **Poivre, kirsch**

Selon vos goûts

1) Placer le caquelon sur le réchaud avant les premiers signes d'ébullition, dès que la consistance du mélange est crémeuse.

2) Maintenir la température de la fondue sur le réchaud

3) Bien remuer le mélange à chaque tour de fourchette pour éviter que la fondue ne brûle au fond du caquelon.

VAFSA (Vacherin Fribourgeois SA) - Rue de l'Industrie 3 -
1630 Bulle (SUISSE) Tel. +41 26 919 63 40 - Fax +41 26
912 12 60 - www.vafsa.ch

