

# Le tri-cyclo

JANVIER 03

www.rushteam.ch

LE JOURNAL D'INFORMATIONS DU RUSHTEAM / No 15  
 La la la la la  
 BIÈRES

## LE MOT DU PRÉSIDENT...

Voilà plus de 5 ans, le club trouvait son nom. Pour son fonctionnement il faut un Comité et dans un Comité il faut des gens motivés. Alors je vais rendre hommage à tous ceux qui ont amené le club où il est. A ce jour 10 membres ont activement œuvré au sein de votre Comité.

A la fondation il y avait: Véronique Fellay, Bernard Chidiac, Christian Follack, Michel Marguerat, Olivier Briner et moi-même. Puis sont venus Descoeudres, Steeves Broillet, Fabien Descoeudres, Peter Fairhurst. Prendre la relève: Virginie Ansermet et tous et bienvenue à Véronique Ansermet et Joël Stauber. Et vive cette 6<sup>ème</sup> bougie qu'est la saison 2003!

Merci de régler le versement de vos cotisations Jusqu'à fin février!

## Le Camp D'entraînement

Pour tes 20 km de Lausanne le 27 avril!  
 Pour tes championnats suisse de duathlon à Lausanne le 25 mai!  
 Pour ton TDFO du 16 au 18 mai!  
 Ou pour tous tes tris!  
 Ou tout simplement pour bien dormir!  
 Ou pour ton WeightWatcher!  
 Et même pour l'UCHI!

Une recette, une préparation: **LE CAMP** d'entraînement!  
 ce sera à Pâques 2003 soit, du jeudi 17 avril au soir au lundi 21 avril au soir  
 ça coûtera ~ Sfr 15.-/nuît/personne (comme en 2002)  
 et faudra rajouter le p'tit déj économique et le repas du soir économique (encore comme en 2002)  
 et ce sera au Tessin à côté de Tenero et Locarno (toujours comme en 2002)  
 et ça s'appelle la Casa Rossa (encore et toujours comme en 2002)  
 et c'est hyper sympa (comme toujours...)

Alors inscris-toi par mail chez moi et tu pourras gagner ton ticket pour Athènes 2004!  
 Olivier.randin@vendome.com  
 LA CASA ROSSA

\* par fumé et beaucoup plus alcoolisé. Une véritable eau-de-vie! Le whisky...

### EDITO PAR ALAIN

Aux alentours de l'an 500, dans les Highlands d'Ecosse, une région sauvage, magnifique. Les collines sont tapissées de bruyères et de tourbières. Des champs d'orge mûre et dorée ondulent sous l'effet du vent doux de l'été. Un groupe de moines irlandais visite la contrée. Ils apportent dans leurs bagages un secret qu'ils ont peut-être inventé, ou qu'ils ont appris dans les pays qui s'étendent à l'Orient, en Grèce ou en Inde... Le procédé consistait à obtenir une boisson alcoolisée. Bien différent de notre bière, le liquide qu'ils ingurgitaient depuis 1500 ans ressemblait davantage à une soupe à base de flocons d'avoine. C'est alors que cette "bière" fut transformée en un liquide transparent, pur, \*

### UNE SAISON CLASSIQUE

Le Zuger Triathlon,  
 Où la nuit venue, il est impossible de compter les moutons.  
 Le Triathlon de Soleure,  
 Où l'on avance comme des bateaux à moteur.  
 Le Triathlon de Zürich,  
 En marge de l'Ironman mythique.  
 Le Triathlon de Schwarzsee,  
 Dans son lac gelé.  
 Le Triathlon de Nyon,  
 Où tous sortirent en glaçon.  
 De Triathlon d'Uster,  
 A l'autre bout de la Terre.  
 Le Triathlon de Lausanne,  
 Où je suis en panne et là j'attends votre vanne.

### Voici les principaux résultats :

- Femmes Elites (192) : 7. Roeckl Christine, 30. Mitic Sonia  
 Hommes Elites (682) : 43. Béguin Christophe, 49. Wegmueller Julien, 60. Adam Koniuszewski, 78. Redha Klouch, 98. Jaquier Jérôme, 100. Ruchti Stéphane, 104. Chabin Eric, 117. Virgo Alexandre  
 Hommes II (174) : 6. De Bellis Franco

- ### LES DATES:
- \* 22.03 CROSS CHAVANNES
  - 16.04 MEETING NATATION
  - 17.04 CAMP ENTRAÎNEMENT
  - 20.04 PÂQUES
  - 26.04 20 KM LAUSANNE
  - ? 04 ARVINIS



Tous les entraînements SUR: WWW.RUSHTEAM.CH

\* 29.02 ANNI CATHERINE

# NOTE DU DIRECTEUR TECHNIQUE

## OBJECTIFS DU PRINTEMPS 2003

Après avoir fait le bilan de 2002, il est important de bien commencer 2003. Avant de démarrer des plans d'entraînements très durs, il est temps de vérifier deux / trois choses :

- Si je me suis blessé l'année dernière quelle était la raison ?
  - Faut-il changer de chaussures ? Si vous courez régulièrement, il est conseillé de changer de chaussures au moins toutes les années.
  - Faut-il modifier ma technique ? Demandez des conseils aux autres membres du club (et moi-même bien sûr)
- Quels sont mes faiblesses à améliorer (endurance, vitesse, technique,...)
  - A nouveau, demandez des conseils aux membres du club

Au sein du club, pendant janvier et février, nous mettrons l'accent sur :

La technique de natation ces premiers mois en vue de battre nos meilleurs temps personnels au meeting de Pully le 16 avril. Entraînements lundi et jeudi.

L'endurance fondamentale et technique en course à pied. C'est évidemment la saison du cross, donc à noter le 25 janvier pour le cross du Mont sur Lausanne et le 22 mars pour le cross de Chavannes. Entraînements **mardi pour vraiment tout le monde** et aussi mercredi.

Il y aura du VTT pour les très motivés qui n'aiment pas le ski

Pendant mars et avril nous mettrons l'accent sur :

Reprise du vélo sur route - travail d'endurance  
 Augmentation de l'intensité de course à pied - les 20 km

Souvenez-vous du premier grand rendez-vous de l'année, les 20 Km de Lausanne le 26 avril.  
 Nous désirons au moins 50% de participation de nos membres actifs à cette course.

Les inscriptions peuvent se faire en ligne : [www.lausanne.ch/20km](http://www.lausanne.ch/20km). Inscrivez-vous avant le mercredi 2 avril afin que je puisse former les équipes.

Dès que vous êtes inscrits, envoyez-moi soit un mail ([fairhurstp@bluewin.ch](mailto:fairhurstp@bluewin.ch)) ou téléphonez-moi au 021/625.36.02) en indiquant votre distance choisie et votre estimation du temps correspondant.

VIVE LE PRINTEMPS!

Infos, news, résultats, forum, ... sur : [www.rushteam.ch](http://www.rushteam.ch) !!

# UCHI 2003

Voici les courses de la saison.

Attention : en italique course non UCHI 03 !

Dates	Evénements	Infos & inscriptions
mars à octobre	Girard Trophy	Carton 021/964 42 19
22 mars	Cross de Chavannes	Redha Yvan et Yves (Rushteam) 021/315 14 23
16 avril	Meeting Pully	
Mars ou avril	Mud Cup	
26 avril	20km de Lausanne	
11 mai	Triathlon par équipe GE	
17-18 mai	TDFO 03	Stéphane 021/312 30 91
25 mai	Duathlon de Lausanne CS	021/691 87 29
15 juin	Duathlon d'Ecublens	Rushteam 021/805.13.04
22 juin	Aquathlon séries	
29 juin	Tri de Préverenges	
6 juillet	Tri d'Yverdon	079 441 66 62
27 juillet	Traversée lac de Morat 3km	
3 août	Classic Broye	079 347 37 00
10 août	Tri de Nyon CS	<a href="http://www.grand-raid-cristalp.ch">www.grand-raid-cristalp.ch</a>
24 août	Grand Raid	<a href="http://www.trivevey.ch">www.trivevey.ch</a>
31 août	Tri de Vevey	021/315 35 66
7 septembre	Tri de Lausanne	sur place
4-5 octobre	24H natation (Mt-Repos)	Philippe Wiedmer 021/646 33 35
5 octobre	Genève Bike	079 342 80 33
11 octobre	Run & bike (Cheserex)	022/318 53 20
22 novembre	A travers Prilly	
6 décembre	Escalade	
	TRI : circuit national :	032/621 36 82
	Tri de Soleure	026/412 13 13
	Schwarzsee Tri	079 347 37 00
	Tri de Nyon CS	021/315 35 66
	Tri de Lausanne	
	DUATHLON : Attention Championnat du Monde !	01/760 17 60
	Duathlon d'Albis	

Prochaine parution : **Avril 2003**  
 Délai d'envoi des articles : **31 mars 2003**  
 mail : [rossier-stalder@bluewin.ch](mailto:rossier-stalder@bluewin.ch)

Un grand merci à John (Hood Cycles) et François Sports pour leur soutien au club

Balade cycliste par étapes à travers la Suisse romande durant le 17 et 18 mai 2003.

CONTRE-LA-MONTRE		
<b>Samedi 17 mai</b>	→ Clm individuel	25 km
Morges - Colombier - Cottens - Grancy - Cossonay - Gollion - Aclens - Bussigny		
<b>Dimanche 18 mai</b>	Etape	70 km ou 50 km
A: Ecublens - Sernarclens - Cottens - Montricher - Mollendruz - L'Abbaye - Marchairuz. B: Ecublens - Sernarclens - Cottens - Montricher - Marchairuz.		



L'Assemblée Générale 02... PAR ALAIN

CEST PAS BIEN TÔT FIJI CE BOUCAN !! NON MAIS VOUS JURE... !!

ASSOCIATION DU SCOUTISME VAUDOIS : SI VOUS ÊTES PRÊTS ! 6 juillet 19 juillet 10 août 7 septembre 29-31 août

Informations complémentaires : Ruchti Stéphane 021/643 38 32 Ou : [www.rushteam.ch](http://www.rushteam.ch) THE PRESIDENT OF THE USA