



pasta-party 1 - 20 MARS! (ET ÇA REPART!)

Après le **cross de Chavannes** et dès 18h00, chez **Pat et Stief** à... Chavannes.
 Merci de confirmer votre présence!
 Ceux qui veulent venir direct après le cross, pas de problème. C'est à 5'.

GRAPPA 4.50



Festival du film à Locarno, été 2004, première volée... (EN BAS LE TALUS!)

- Le club te propose pendant le festival du film à Locarno, une semaine de détente à la Casa Rossa de Gordola (TI)
 - Cette semaine aura lieu du 07.08.2004 au 15.08.2004
 - Logement à la Casa Rossa dans un fort militaire réaménagé et moderne.
 - Semaine de détente, sport, baignades, films, etc....
 - en perspective.
 - Les prix sont encore à fixer selon le nombre de personnes présent.
 - Pré-inscription chez jstauber@caramail.com ou 021 691 52 02;
 - ruchtistef@hotmail.com ou 021 634 38 32
 - Plus d'info suivront...
- Alors si tu veux te reposer et parfaire ton bronzage cet été, n'hésite pas à nous contacter. A bientôt



MARRON+JUN

CAMP D'ENTRAÎNEMENT 2004
LA FERME DU BONHEUR, PORRENTRUÏ

LES POULES LES CHIENS LES VACHES LES CHATS LES COCHONS

Afin de préparer les J.O d'Athènes 2004 et/ou ton TDFO 04, que penses-tu de quelques jours de préparation dans le Jura...

- Du jeudi 8 Avril 2004 au soir jusqu'au lundi 12 Avril dans la journée.
- Logement à la ferme du Bonheur chez Stéphanie et Gaby Schenk.
- Grand dortoir à lits superposés de 36 places avec possibilité d'extension, grande salle à manger, cuisine à disposition.
- Piscine située à Porrentruy à 5 minutes de la ferme, ouverte du vendredi 9 Avril au lundi 12 Avril de 15h30 à 17h30 spécialement pour le club. Prix forfaitaire pour les 4 jours. Pas d'entrée à payer. Fermeture de la piscine à 18h00 précise.
- Nombreuses possibilités à vélo, parcours de course à pieds très variés.
- Activités variées pour les personnes accompagnantes.
- Prix entre 55.- et 65.- CHF pour les 5 jours, pour le logement.
- Pour la subsistance: Le repas du jeudi soir, les déjeuners et les repas de midi, se font à la ferme. Stéphanie se charge d'acheter la subsistance pour ces repas et demande à chacun de participer aux frais. Le souper du samedi soir est prévu au centre Espagnol de Porrentruy, celui de vendredi soir à la Pizzeria Gambrinus à Porrentruy.
- Le souper du dimanche soir se fera à la ferme où un cuisinier nous fera découvrir les spécialités de la région, prix environ 20.- à 25.- CHF par personne.
- Déplacement en voiture ou en train jusqu'à Porrentruy. Remplissage des voitures à définir encore.
- Inscriptions: jstauber@caramail.com ou Joël Stauber 021/691.52.02
- Délaï d'inscriptions: 15 Mars 2004

UN MOT DU DIRECTEUR TECHNIQUE
 par Gilbert Cavendon

Salut les costauds!
 Cette année on sera 26 licenciés au sein du club. Si vous avez des problèmes avec la fédé, ou une question quelconque, vous pouvez toujours passer par moi et je me chargerai de faire l'intermédiaire.

On a prévu des entraînements vélo spécifique pour les Rushkids dans le but de préparer les duathlons et triathlons. En principe ceux-ci auront lieu le samedi matin de manière ponctuelle. Plus d'info suivra bientôt.

Prochain Test de Conconi: le samedi 27 mars 2004 9h00 au CASS à l'UNI. Profitez de faire un petit bilan avant le début de la saison. Si vous êtes intéressés, envoyez-moi un mail. Comme d'habitude en plus de votre Nom et Prénom je dois connaître votre poids et votre taille.

20km de Lausanne: Comme chaque année on va former des équipes pour les 10km et 20km. Inscrivez-vous à la course normalement (par Internet, par poste ou à la Migros), et envoyez-moi une note avec la catégorie dans laquelle vous êtes inscrits. Je formerai les équipes. ATTENTION: Il est impératif de s'inscrire samedi 24 avril 2004, délai d'inscription 3 avril 2004, plus d'infos sur www.20km.ch

Sur le site www.rushteam.ch, j'ai écrit quelques conseils d'entraînement pour les heureux possesseurs d'un home-trainer. Si vous en avez marre de pédaler toujours à la même vitesse sur votre rouleau, lisez l'article, ça amènera un peu de variété dans vos séances.

A+ Gilbert

Sondage sur le courrier électronique

Voici en % la manière dont vous avez répondu à mon sondage par e-mail en octobre 2003.
 Après 1 jour: 28% de réponse; Après 2 jours: 33%; Après 1 semaine: 43%. Ensuite cela n'a quasi pas bougé. Merci d'avoir joué le jeu et l'on peut conclure qu'une petite moitié est touchée par le courrier électronique. Le journal reste donc le moyen de communication le plus efficace.

REBUS:
 Ga

REPOSE: J'AI GRAND APPETIT!

Combien de fois te rends-tu sur ton site préféré?

Une fois par mois	44%
Une fois par semaine	28%
Une fois par jour	24%
Plusieurs fois par jour	4%
Jamais	0%

Quelle est la rubrique que tu visites le plus souvent?

La rubrique training	18%
La rubrique UCHI	8%
La rubrique photos	10%
Le forum	48%
Autres (Liens, Rushkids)	16%

25 Personnes ont participé à ce petit sondage. On peut voir que la moitié des gens consulte le site 1 fois par semaine et que le restant consulte généralement tous les jours voir plusieurs fois par jour le site internet.

La rubrique la plus visitée est évidemment le forum. La rubrique training, très utile. D'un point de vue général toutes les rubriques sont consultées. même la rubrique photo pour les fêtes.

TOUR DE FRANCE ORIENTALE

Balade cycliste par étapes à travers la Suisse romande durant le 19 au 23 mai 2004.

Mercredi 19 mai 2004	Prologue, Clm individuel	9 km
	Cheseaux	
Jeudi 20 mai 2004	Etape 1	112 km
	Ecublens - Bière - Method - Bussigny	
Vendredi 21 mai 2004	Etape 2	55 km
	Ecublens - Bulle	
	Clm par équipes	34 km
	Bulles - Charmey - Village du Jaun	
Samedi 22 mai 004	Etape 3	100km
	Mosses - Pillon - Sanenmöser - Jaun	
Dimanche 23 mai 2004	Etape 4	115km
	V. Jaun - Friboug - Estavayer - Yverdon	
	CLM individuel	30km
	Yverdon - La Sarraz - Bussigny	
Distance totale: 455 km		Dénivellation totale: 5000 m

Un responsable monte l'équipe, la communique à Stéphane avec ses coordonnées complètes et le nom du leader. Il recevra ensuite le règlement de course et un BV pour le paiement global de l'équipe.
Délaï d'inscription: mercredi 14 avril 04.
Délaï paiement: 7 mai 2004

- Voici quelques points importants:
- Chaque équipe sera composée de 4 à 7 coureurs.
 - Chaque équipe se distinguera par une couleur de maillot.
 - La finance d'inscription se monte à 60.-Frs par coureur, comprenant 2 nuitées au Jaun, 2 déjeuners, 2 soupers.

Informations complémentaires dès février 04:
 Rucht Stéphanie
 021/643 38 32
 ou: www.rushteam.ch

RÉSULTATS FINAUX UCHI 2003

Top 5 du général

1 Franco De Bellis	955
2 Redha Klouch	890
3 Stéphanie Rucht	829
4 Grégory Sutter	789
5 Sonja Mitic	749

Les 6 vainqueurs par discipline

Duathlon	Sonja Mitic
Run	Redha Klouch
Swim	Grégory Sutter
Cyclisme	Redha Klouch
VTT	Philippe Wiedmer
Triathlon	Franco De Bellis

THE GREAT ESCAPE
 PLACE DE LA MADELAINE
 HAPPY HOUR
 18h30 - 19h00
 21.00 - 22h30

AVP
 ASSOCIATION VAUDOISE DE PÉTANQUE: 021/311.39.27
 ÇA FOOT LES BOULES HEIN!!

N'oubliez pas votre vignette!

