

# TRIATHLON

## Les vœux du président

Si Aladin était votre président, il pourrait souhaiter:

- ☺ Que vous veniez nombreux aux entraînements proposés par le club.
- ☺ Que tu choisisses ton titre au sein du club selon tes buts, soit:
  - Actif:** La compétition reste ton objectif; Tu suis la ligne du club pour les entraînements; Et cours sous les couleurs du club.
  - Festif:** Tu n'es plus trop motivé par la compétition. Mais motivé par les festivités du club; Et bien sûr, toujours le bienvenu aux entraînements.
  - Supporter:** Tu Soutiens financièrement le club.
- ☺ Que tu payes tes cotis dans les délais... Merci!

Mais mes vœux seront:

- ☺ Plaisir
- ☺ Bonheur
- ☺ Santé

ROGER,  
UN MUSCADET.

**Nouvelle adresse du président:**  
Stéphane Ruchti  
Rte de Crochy 16  
1024 Ecublens  
021 691 77 85  
En cas d'urgence:  
ruchtistef@bluewin.ch  
ou un sms au 079 692 65 22  
Merci d'avoir pris note!

DELAI REDACTION  
N° 20  
= 22 MAI!

## Licences 2005

Pour ceux qui désirent prendre une licence compétition pour 2005, je vous prierais de vous acquitter de votre cotisation auprès de la Fédération Suisse de Tri.

Si vous n'aviez pas de licence en 2004 et que vous désirez une licence, ou si vous ne voulez plus de licence pour 2005, je vous prierais de prendre contact avec moi pour les formalités administratives.

Merci de faire savoir si vous êtes intéressés.  
gilbert.cavedon@bluewin.ch, 021 701 96 00

Le club participera financièrement:  
l'auberge de jeunesse de Zürich qui se trouve tout près du départ.

Triathlon (samedi) ou à l'Ironman de Zürich pour participer au week-end du 16 et 17 juillet à l'Ironman de Zürich. Si il y a assez d'intérêt, nous allons réserver des chambres à Zürich. Je vous propose un déplacement sur le week-end du 16 et 17 juillet à l'Ironman de Zürich. Comme il y a pas mal d'intérêt pour l'Ironman de Zürich, je vous propose un déplacement sur le week-end du 16 et 17 juillet à l'Ironman de Zürich.

## Vainqueurs UCI 2004

Cap	288
Cyc	274
Vtt	165
Tri	288
Dua	240
Nat	272
Villy Favre	
Christophe Béguin	
Franco De Bellis	
Stéphane Ruchti	
Franco De Bellis	
Frédéric Bovey	

## Top5 du général 2004

1	Stéphane Ruchti	1258
2	Philip Morel	1118
3	Franco De Bellis	1117
4	Gilbert Cavedon	893
5	David Lamard	867

Et vive 2005!

www.rushteam.ch

La maison ? ... à vous de trouver !  
Si vous désirez vous rendre chez rebouteux maison, il y a un code 1006 suivi du symbole « clé » ( )

**Tip of the day**

Alberto Regazzoni, notre rebouteux maison, il y a un code 1006 suivi du symbole « clé » ( )

## Objectifs 2005

- Le week-end triathlon et Ironman de Zürich, 16 et 17 juillet
  - Le championnat Suisse de triathlon, à Genève, le 28 août
- La planification des entraînements est ciblée autour de ces deux dates.
- Les objectifs de la saison 2005 sont fixés autour de deux dates clés :

Nous sommes encore en période d'endurance, donc pas de résistance pour l'instant. Attention aussi au froid.

Consultez notre site pour le programme d'entraînement de la semaine. Le samedi, il est prévu une sortie course à pied à faire individuellement.

Lundi - Kids 18h30 à 19h40 - Adultes 19h40 à 20h45	Natation	Piscine d'Ecublens	Technique et force
Mardi 18h30	Course à pied	Stade de Coubertin	Force ou VO <sub>2</sub> max
Mercredi 18h30	Course à pied	Stade d'Ecublens	Endurance, coordination
Judi 18h30	Natation	Piscine de la Plaine	Endurance
Dimanche 10h00	Vélo de route	Collège du Pontet	

## Entraînements 2005

## Top Five du challenge PTTI 2004 (sur 600pts)

1	Besse Daniel	532
2	Moutinho Vitor	525
3	Fridelance Valentin	509
4	Besse Jean-Claude	479
5	Fridelance Coralie	466

<b>Triathlon:</b>	
Tri de Spiez (championnat Suisse)	25 juin
Tri de Preverenges	3 juillet
Tri de Lausanne	20 août
Tri de Vevey	3 septembre
<b>Autres:</b>	
Meeting de Redha (Pully Natation)	15 avril
4km de Lausanne	23 avril
Duathlon du cancer (Ecublens)	12 juin
Aquathlon Rushkids	15 juin

Pierre-André

## Challenge PTTI 2005

En 2005, nos kids s'affronteront sur les épreuves suivantes. Les trois meilleurs résultats de chaque catégorie seront pris en compte.  
**Bonne saison 2005 à tous !**



# TDFO 2005

Après le succès du TDFO 2004, nous avons décidé de reconduire cette course pour 2005. La formule sera toutefois allégée et limitée au week-end. Il n'y aura pas de déplacement spécial ni de nuit à l'extérieur.

Le parcours n'est pas encore finalisé, toutefois le prologue ainsi que le contre-la-montre individuel se courront sur le même parcours qu'en 2004.

Les étapes de samedi et dimanche matin comporteront aussi un parcours allégé pour ceux qui ont accumulé moins de kilomètres.

**Réservez déjà le week-end du vendredi 20 mai au dimanche 22 mai.**

### Programme:

Vendredi soir:	prologue à Boussens
Samedi:	étape de montagne (dans le Jura)
Dimanche matin:	demi étape Ecublens-Yverdon
Dimanche après-midi:	contre-la-montre individuel Yverdon-Bussigny

Comme d'habitude, le TDFO est une course cycliste par équipes réservée aux membres du Rushteam et à des équipes invitées. Voici quelques points importants:

- Chaque équipe est composée de 4 à 7 coureurs
- Chaque équipe se distinguera par une couleur de maillot
- Obligation de se soumettre aux règles de la circulation, pénalité voire disqualification en cas de conduite dangereuse.

Je cherche encore des volontaires: une voiture suiveuse, chronométreurs (-euses). Si nous avons assez de volontaires, on peut envisager un classement aux points.

## Essayage des Équipements

- Prévu le lundi 18 Avril 2005 à la piscine du Pontet
- Dès 18h30 pour les kids et jusqu'à 19h
- Dès 19h30 pour les adultes et jusqu'à 20h
- A disposition: équipements tri, vélo, cap, etc...

Contact: [jstauber@caramail.com](mailto:jstauber@caramail.com)

C'EST LA SOLDE!

MOTIVATION

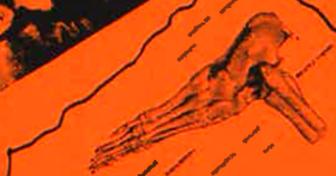
JEU UCHI 2005



Le mercredi il n'y a presque personne, c'est à peine à peine accessible...  
Le mardi c'est un peu mieux, mais on est loin des participations des années précédentes.  
Je sais qu'il fait froid mais une fois parti ce n'est plus un problème...  
Alors à bientôt!



ANAGRAMME ANGLAIS  
THE MONA LISA  
4 NOT A HAT, A SMILE



ASSOCIATION ROMANTE  
DES MARCHANDS DE  
CHAUSSURES  
021 796 3300  
C'EST LE  
RIEN !!

- 10 thèmes ou groupes de questions différents
- 10 questions par thème
- 10 questions ou groupes de questions soient difficiles mais abordable par tous
- Il faut que les thèmes ou groupes de questions soient différents du club pour préparer un questionnaire de 10 questions.
- Nous avons besoins de 10 questions.
- Questionnaire de 10 questions au maximum 10 points
- Durée: 1<sup>er</sup> Janvier 2005 au 20 Octobre 2005
- Chaque thème ou groupe de question reçoit 10 points.
- Chaque thème qui fait les questions reçoit du 1<sup>er</sup> du mois au 20 normalement...
- La personne qui fait de question: du 1<sup>er</sup> du mois au 20 normalement...
- Durée d'une série de question: du 1<sup>er</sup> du mois au 20 normalement...

### Réception des thèmes

- 20 Décembre 2004
- 20 Janvier 2005
- 20 Février 2005
- 20 Mars 2005
- 20 Avril 2005
- 20 Mai 2005
- 20 Juin 2005
- 20 Juillet 2005
- 20 Août 2005
- 20 Septembre 2005

### Publication sur le site Internet

- 10 Janvier 2005
- 1 Février 2005
- 1 Mars 2005
- 1 Avril 2005
- 1 Mai 2005
- 1 Juin 2005
- 1 Juillet 2005
- 1 Août 2005
- 1 Septembre 2005
- 1 Octobre 2005

### Personnes inscrites

- Janvier: Pierre André Besse
- Février: Philippe Wiedmer
- Mars: Stéphane Ruchi
- Avril: Patrick Zeller
- Mai: Philippe Morel
- Juin: Philippe Cavendon
- Juillet: Gilbert Ruchi
- Août: Alain Ruchi
- Septembre: Judith Bongard
- Octobre: Thierry Pittel
- Xaviera Hoffer

SI TOUT ICI-BAS ÉTAIT EXCELLENT,  
IL N'Y AURAIT RIEN D'EXCELLENT.

D. DIDEROT

## FABRIQUE TON PROPRE FA-18



\* UTILISE CE TRI-CYCLE SI TU VEUX!

Triathlon	03.07.2005	Triathlon de Préverenges	<a href="http://www.tri-preverenges.ch">http://www.tri-preverenges.ch</a>
VT	28.08.2005	Triathlon de Lausanne	<a href="http://www.trilausanne.ch">http://www.trilausanne.ch</a>
Course des renards	28.05.2005	La Glanose	<a href="http://www.skiclubsriviviez.ch/vt">http://www.skiclubsriviviez.ch/vt</a>
Mud Cup	25.09.2005	Yves & Yvan	<a href="http://www.courserenards.ch/">http://www.courserenards.ch/</a>
Cyclisme	20-22.05.2005	TDFO	<a href="http://www.rushteam.ch">http://www.rushteam.ch</a>
Octobre 2005	05.06.2005	La Printanière	<a href="http://www.la-printanriere.ch">http://www.la-printanriere.ch</a>
Duathlon	01.05.2005	Intervall Duathlon	<a href="http://www.intervall-duathlon.ch/">http://www.intervall-duathlon.ch/</a>
Duathlon du Cancer	12.06.2005	Duathlon du Cancer	<a href="http://www.destiny-sports.ch">http://www.destiny-sports.ch</a>
Run & Bike	08.10.2005	Run & Bike	<a href="http://www.spiridon.ch">http://www.spiridon.ch</a>
Course à pied	19.03.2005	Gross de Chavannes	021/964 42 19
20 Km de Lausanne	23.04.2005	Marathon de Lausanne	<a href="http://www.20km.ch">http://www.20km.ch</a>
23.10.2005	23.10.2005	Marathon de Lausanne	<a href="http://www.lausanne-marathon.com">http://www.lausanne-marathon.com</a>
Natation	15.04.2005	Meeting de Pully	<a href="http://www.pully-natation.ch">http://www.pully-natation.ch</a>
14.08.2005	14.08.2005	Traversee Lac de Morat	<a href="http://www.swimsports.ch">http://www.swimsports.ch</a>
1-2.10.2005	1-2.10.2005	Les 24 Heures de natations	Sur Place

**Merci !**

Un grand merci au magasin **François Sport** à Morges, pour votre présentation de bonne saison 2005 !

**ON THE CORNER**

**LES OFFRES HOOD CYCLES**

Sur présentation de votre carte de membre, voici pour vous:

- Vélo de route
- Cadre Allu superluxe
- Coureur à choix
- Roues Shimano Ultegra 2005, triple ou double
- Pneu Michelin Pro Race
- Selle Italia
- Pour vous Shimano Kuota

Et en prime vous pourrez admirer nos trophées 2004. Ils seront désormais exposés d'année en année au magasin familial.

De plus, 30% sur les services et c'est le bon moment d'y penser !

Merçi John & Famille et bonne saison 2005 !

Specimen

Contrepèterie de blonde  
"Il fait beau et chaud"  
donne  
"Il fait chaud et beau"

ASSOCIATION ROMANTE  
DES MARCHANDS DE  
CHAUSSURES  
021 796 3300  
C'EST LE  
RIEN !!