



LA LETTRE

Vélo Club Banlieue Sud
Chilly-Mazarin

Semaine 14

CYCLOSPORT

ROBERT

Samedi 29 mars 2025 - Course Gravel UCI à Levas (Portugal)

Le CR de Romain Nogueira...

« Jeudi 27 mars direction Lisbonne pour la manche UCI de Gravel au départ d'Alvès (Portugal) pour une arrivée à Badajoz (Espagne).

La course, ça sera samedi matin à 9h00. Il va faire chaud déjà 15 degrés le matin, vu la reconnaissance du départ le vendredi nous serons en plein soleil. Je serai en catégorie Open (coureur qui n'ont pas de licence internationale), donc dans le dernier SAS. Le SAS des pro part, puis la catégorie moins de 30 ans et enfin tout le reste... dans le flou total 😊. Je pense que nous aurions dû partir 1' après les masters, mais personne ne s'arrête sur la ligne, donc j'y vais aussi. C'est parti pour 1km dans la vieille ville et j'essaye de faire le forcing pour rattraper le peloton des masters car une fois arrivé dans les chemins ça sera un carnage, avec toutes les ornières et trous formés par les pluies des semaines précédentes.



Les 23 premiers km seront avalés à une vitesse folle pour arriver côté Espagnol. Malgré le peu de D+ 165m, je boucle le segment à 39 km/h de moyenne 🚴. Vu le nombre de coureurs dans cette vague (presque 400), ça ne m'étonne pas, mais avec mon 40x10 j'étais un peu court. Ensuite jusqu'au km 70, je reste dans le groupe sans m'enflammer, mais toujours dans les 30 premiers car ça tombe de partout 😊. Même en étant devant, un coureur juste à ma droite tombe et part du même côté heureusement 😊. À ce moment, nous n'étions plus qu'une quarantaine. Il fait super chaud 🥵 et il y a beaucoup de poussière. A peine 2h de course, je n'ai déjà plus d'eau dans mes 2 bidons de 75cl. Il ne me reste plus que mon sac à d'eau. J'aurais dû voir mes parents au km 70 pour le ravitaillement, mais personne. À partir du km 70 j'ai un gros coup de moins bien, ce jusqu'à km 100. Donc durant plus d'une heure il m'était impossible de suivre les groupes qui me doublaient 😊. Même sur les portions de route les crampes me disaient stop 🙅. Au km 100 j'ai enfin vu mes parents et pris un bidon, puis au km 105 une bouteille donnée par l'organisation. Mais le mal était fait. J'arrive à m'accrocher à un groupe de 20 coureurs ensuite, où je resterai dedans jusqu'à l'arrivée. Je ferai tout de même le sprint j'espère ! 🚴 🚴



Content d'avoir fini la course, mais déçu du résultat et dans l'état physique où je termine. Durant 20/30' j'étais vraiment KO, impossible de marcher et de manger quelque chose, malgré le jambon ibérique coupé à la demande ou les hamburgers 🍔 à volonté ! J'ai eu le droit à 20' de massage par deux ostéos, un pour chaque jambe 🦶 🦶 Après les 20' j'étais mieux ! Finalement je termine 152 sur 515 partis, mais seulement 405 qui ont terminé et 11^{ème} dans la catégorie OPEN. Je boucle les 123km en 3h47, donc à 32,8 km/h de moyenne à 28' du 1^{er} non pro et en sachant que le 2^{ème} non pro est à 9' du 1^{er}.

Maintenant place à la récup, car avec l'insolation du samedi, j'étais malade la nuit d'après et tout le dimanche jusqu'à lundi matin. Les prochaines compétitions à venir ça sera avec le VTT sur des formats beaucoup plus courts et dans le secteur de la maison ».

Déçu de sa 11^{ème} place dans cette épreuve d'un autre monde... Félicitations !

Maintenant « Lever un peu le pied » et bonne récupération...



CYCLOTOURISME

ROBERT



Dimanche 30 mars 2025

C'est calme chez les VAE actuellement, la fraîcheur matinale, peut-être... Thearith et Yvon on quand même fait leurs 70 bornes, sous l'œil de Jeannot !

