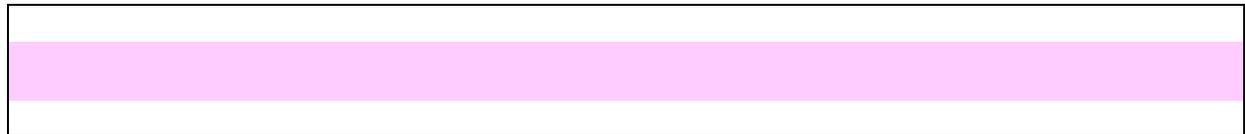




LA LETTRE

Vélo Club Banlieue Sud
Chilly-Mazarin

Semaine 29

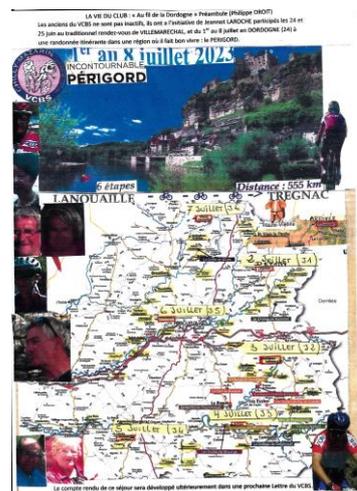


PHILIPPE

1^{er} au 8 juillet – Tour de Dordogne

De retour dans ma province, dans quelques temps, le compte-rendu de cette rando...

CYCLOTOURISME



LAURENT

Vendredi 14 juillet – Sortie Gravel



J'avais décidé de faire du gravel, en milieu de semaine. Lorsque j'ai reçu le SMS de Thomas pour un rdv route, j'ai répondu par la négative (désolé Thomas). On se retrouve dimanche (normalement).

Départ de la maison vers 8h20 pour un nouveau parcours gravel de 68 km vers le Marais. Départ parcours routier plutôt urbain, Longjumeau, la Ville-du-Bois, Marcoussis. Avant le déluge, passage sous la francilienne et montée sur le chemin caillouteux. Pied à terre et un petit bout à pied pour le passage le plus raide et la suite pour protéger le matériel. Là le parcours devient plus gravel, avec des passages que je découvre pour la 1^{ère} fois. Hé oui, je découvre encore des nouveautés malgré mes 29 années de pratique. Il n'y a pas loin de chez nous, des chemins, allées boisées sympa à découvrir.



Passage par le Marais puis contournement par le sud pour revenir vers St-Maurice-Montcouronne. La partie Gravel se termine sur la D97 entre Bel-Air et la N20. Retour en contournant la base militaire, retour urbain par Linas, Longpont, Ballainvilliers et Longjumeau pour finir.

Au final, 65 km, 687m de D+, 3h19 pour une moyenne de déplacement 19,8 km/h.

Dimanche 16 juillet : Sortie club

Sortie club, pour Thomas et moi, accompagné par son pote Didier. Pas mal de vent ce matin avec les avions qui décollent, donc vent défavorable à l'aller et favorable pour le retour. A 3, les relais reviennent vite. 50 km vent défavorable une quinzaine de côté et 50 favorable pour rentrer. Après Janvry, nous rejoignons Yannick mon fiston parti faire une balade jusqu'à Janvry A/R.

Nous avons croisé Ballainvilliers à Villejust et à la Roncière. Sympa de voir un club soudé et pratiquant ensemble les sorties club en plusieurs groupes de niveaux.

Circuits	Durée	Temps cumulé	Distance	Moy	FC Moy	FC Max	D+	D-	Cad Moy	Cad Max	T°	V Max	Tps de déplac	Moy en déplac
1	01:00:00	01:00:00	21,01	21	127	162	302	182	76	122	15	48,8	53:56:00	23,4
2	01:00:00	02:00:00	27,24	27,2	138	161	289	317	77	116	16	54,1	59:51:00	27,3
3	01:00:00	03:00:00	28,07	28,1	136	159	219	246	77	123	17	52,6	59:54:00	28,1
4	01:00:00	04:00:00	28,76	28,8	140	163	256	214	74	131	17	56,8	59:52:00	28,8
5	22:20	04:22:20	9,99	26,8	123	148	39	139	69	110	20	51,7	21:29	27,9
Recap	04:22:20	04:22:20	115,06	26,3	134	163	1.105	1.098	76	131	16,6	56,8	04:15:02	27,1

CYCLOSPORT

ROBERT

Dimanche 16 juillet Course FFC A2 à Cugny (77)

Le CR de Jean Christophe Chanlaud...

« Je suis allé courir en FFC à Cugny (77) circuit de 4,5 km avec une bosse à 5%, beaucoup de vent sur un circuit à découvert aux ¾, la partie abritée se situant dans une zone boisée, petite route dégagée avec un virage que le peloton vire à vive allure. Je rate ma trajectoire et passe à deux doigts d'aller dans le fossé. Je fournis un effort pour rentrer, mais je serai trop juste sur la partie du circuit où le vent est de face. Dommage, car je me sentais bien dans la bosse. Le vent très fort a fait son effet sur ce circuit exigeant. Il y avait des coureurs partout avec des écarts importants. »

INFO

ROBERT

Lors du Critérium Pro d'après Tour, à Dun-le-Palestel, Sébastien Petit « Vélo Futur » tiendra un stand et les coureurs passeront devant son magasin à tous les tours...

Samedi 5 Août 2023
Entrée Gratuite
Dun le Palestel (23)

CRITERIUM CYCLISTE PROFESSIONNEL
58^e édition

- Avec les Géants du Tour
- Speaker Daniel Mangeas
- Départ de la gentlemen 19h00
- Départ de la course 20h30
- Invités d'honneur :
Bernard Thévenet
Joop Zoetemelk
Robert Alban &
Marc Durant

L'ESPRIT CREUSE

Site : <http://criteriumdunpro.wifeo.com/>

Dun le Palestel, CRISE, le Département, LE PAYSAN FRANÇAIS, ALPES ET PAYS D'HERAULT, ENEDIS, SMAC, bleu, MARINAT, Groupama, picoty, AVIA, COLAS, DIA EDGE, PRIANT, etc.