



# LA LETTRE

Vélo Club Banlieue Sud  
Chilly-Mazarin

Semaine 24


## CYCLOSPORT

ROBERT

Dimanche 16 juin 2024

Wish One Gravel Millau Grands Causses qui faisait partie de la TREK UCI GRAVEL World Series.

Le CR de Romain...

« Départ le samedi direction Millau, 7h de route et récupération du dossard. Le temps est nuageux mais doux ça fait plaisir. Va falloir se lever tôt, le départ est à 8h le dimanche avec une mise en grille entre 7h30 et 7h45. Température de 14 degrés au matin, mais +22 à partir de 11h. 🌡️

Je me retrouve dans le sas des pros, élites 🚀 et non des 19/34 ans qui partiront 2' après. Le développement des pros de chez Auber est impressionnant, ils ont en double plateau un 46 dents pour le plus grand. Le départ est donné, je me cale dans les roues (ça roule vraiment très fort 🤪).



Pour bien démarrer l'épreuve nous entamons une bosse de 6 km et de 500m de D+. A la moitié de la bosse je suis obligé de lever le pied et je me ferai rattraper par la catégorie 19/34. J'essayerai de prendre un groupe à mon niveau. Les 40 premiers km sont vraiment durs, car nous aurons presque 1400m D+ sur 2500 à faire. 😊

Au km 80 et 3h de course, je commence à avoir des crampes et un coup de moins bien. Je retrouverai mon 2<sup>ème</sup> souffle au km 100 après le 3<sup>ème</sup> ravitaillement. Je ferai les 45 derniers km avec un petit groupe de 5 jusqu'à l'avant dernier km. Ce dernier km est une bosse sur route où nous prenons presque 150m de D+ et en plein cagnard 🤪. Je coupe la ligne 180<sup>ème</sup> sur 500 arrivés, avec un temps de 5h17 à 11' des places qualificatives pour le championnat du monde (64 places d'écart quand même 🤪).



J'ai donné mon maximum, je termine vidé et il m'aura fallu 30' pour retrouver mon souffle et mes esprits. Circuit quand même rapide, car je termine avec +27 km/h de moyenne et à seulement 51' des professionnels sur une distance de 145 km et 2700m de D+. Le paysage était magnifique 😊 et la météo incroyable 😄. Pour bien finir la journée retour sur Paris dans la foulée et 7h dans la voiture. Merci à ma femme de m'avoir accompagné car le retour solo aurait été impossible.



Maintenant place à la récupération, car je terminerai la saison samedi prochain (22/06) à la Roche Turpin (Fontenay-lès-Briis 91) pour le final du VTT TOUR FSGT ».

## CYCLOTOURISME

### CHRISTIAN

#### La Royale en solo pour le Michou...

Un tel titre mérite d'être décodé...

En effet, notre ami Michel POURRERE, vient de tenter et réussir sa 8<sup>ème</sup> diagonale en solo : Brest - Menton. Cette diagonale est la plus longue parmi les 9, avec 1450 km, d'où son nom, dans le milieu des diagonalistes, de royale.

On ne sait pas s'il a arrosé cette réussite à l'arrivée, mais sur le parcours, oui, dans le contexte actuel, il eut pas mal de pluie.

Mais le retour a également été épique dans le train : il a dû prendre son vélo avec lui dans la couchette, puis le métro et pas de place dans le TGV vers la Bretagne..

Une belle épreuve qui laisse des traces, cf la photo ci jointe... et des souvenirs !!! On ne peut que le féliciter et souhaiter une bonne récupération.

