



LA LETTRE

Vélo Club Banlieue Sud
Chilly-Mazarin

Semaine 43

| |
|--|
| |
| |
| |

CYCLOSPORT

LAURENT

Samedi 26 Octobre : Cyclo-cross Toury (28)

Aujourd'hui le cyclo-cross de Toury au programme. Déjà fait il y a deux ans, circuit bof pour moi, mais il en faut pour tous les goûts.

Arrivé sur place, le circuit n'est plus le même. En effet le club de Toury utilisait une immense cour d'une coopérative d'oignons. Mais vu le temps, les agriculteurs utilisaient le plateau, du coup modification de parcours. Pour moi tant mieux. Parcours avec passage devant la gare et route fermée en plus, un passage en sous-bois, de la prairie (bien grasse après la reconnaissance), un chemin, bref beaucoup de variété.

J'ai le dossard 9, donc bien placé et pour une fois un bon départ. Du coup forcément, peu de concurrents m'ont doublé, du fait aussi de ne pas avoir été bloqué dans le trafic. Là je me rends compte du temps énorme qu'on perd lorsqu'on est dans le trafic. Dans ce cas il faut remonter et on perd beaucoup d'énergie pour ça.

Mes stats :

| Toury | Km tour | Km | Temps cumulé | Moy/Tour | Temps tour | ecart tour | |
|-------|---------|-------|--------------|----------|------------|------------|--------------|
| Tour1 | 1,9 | 1,9 | 00:07:24 | 15,41 | 00:07:24 | | |
| Tour2 | 2,08 | 3,98 | 00:15:32 | 15,34 | 00:08:08 | | meilleur |
| Tour3 | 2,08 | 6,06 | 00:23:59 | 14,77 | 00:08:27 | 19 | |
| Tour4 | 2,08 | 8,14 | 00:32:51 | 14,08 | 00:08:52 | 25 | plus mauvais |
| Tour5 | 2,08 | 10,22 | 00:41:18 | 14,77 | 00:08:27 | -25 | |
| Tour6 | 2,08 | 12,3 | 00:49:47 | 14,71 | 00:08:29 | 2 | |

Mes données compteurs :

- Avantage principal – au seuil (5,0 Effort trop soutenu)
- Aérobie - 2,0 Maintien anaérobique
- Fréquence cardiaque
- 163 bpm Fréquence cardiaque moyenne
- 170 bpm Fréquence cardiaque maximale

Ma FC :



Mon résultat : 13^{ème} / 26 (3^{ème} caté) et 43 au scratch en 50'01s à 5'07s du 1^{er}

Le week-end prochain, un triptyque : Vendredi, officiel à Viry, coureur samedi à Clamart et dimanche à Draveil.

ROBERT

Dimanche 27 octobre - Cyclo-cross FSGT à Mitry-Mory (77)

Romain toujours sans vélo valable à ses sensations, Paul momentanément HS, mais **Sophie da Costa... le retour !**

Romain :

« Voilà fini. 🥳🥳 Ça fait du bien. J'ai dû prendre 5 tours. Je n'ai même pas fini un tour que les premiers étaient déjà derrière moi ! Un beau circuit, rien de dangereux (pour mon niveau). C'était top, beaucoup de plaisir de retrouver les sous-bois, le vélo, et de remettre le maillot du VCBS. »



Poésie selon Romain

LAURENT

Dimanche 27 Octobre : Sortie Gravel

Notre groupe WhatsApp s'était donné Rdv à 8h30 gare de Balizy-Gravigny. Nous étions 5. Thomas et moi (VCBS) Stéphane et Enguerrand (UC Longjumeau) et Matthieu (peut-être un futur adhérent).

Vu Christophe qui devait se rendre au rdv sortie route.

Parcours gras et assez exigeant sur les allées de tracteurs et chemins défoncés par les sangliers. En fin de sortie, Thomas et Stéphane ont fait parler leur puissance, sur un chemin de tracteurs menant à Saclay. Enguerrand et moi accusons le coup en prenant ~150m dans la vue. 2 raidards sur le parcours, l'un à St-Rémy-lès-Chevreuse avec un passage à 23%, en bitume, heureusement, l'autre avant Châteaufort, une allée dans le bois (sans ornières). A Courcelles, Matthieu rentre plus tôt par la route, repas d'anniversaire de sa maman. Nous finirons à 4 avec, au feu du Monaco à Longjumeau, la rencontre de Pierre et Eric qui revenaient de leur sortie route.

3:46:32 le temps de déplacement.



ROBERT

Dimanche 27 octobre

La météo était sombre, sans pluie et il n'a effectivement pas plu, et même sur la fin nous avons eu droit à un petit rayon de soleil ! Que de cyclistes sur les routes en cette matinée... on n'était plus habitué !

Qui en Bretagne, qui dans le sud ou je ne sais où, nous V A E istes vécébécistes... n'étions pas nombreux au départ de Janvry, Thearith, Irène et Robert, Jeannot en suiveur comme d'hab. ! Départ 9h00 en direction de la vallée de Chevreuse. Gometz, Les Molières, Breteuil, Senlisse, Auffargis, retour sur Cernay par la forêt, Longchêne, Pecqueuse, Forges-les-Bains, Briis-sous-Forges, Janvry par la décharge.

Au total 56 km pour une sortie sympa.

