



LA LETTRE

Vélo Club Banlieue Sud
Chilly-Mazarin

Semaine 45

CYCLOSPORT

LAURENT

Lundi 11 novembre : Cyclo-cross Chatenay-Malabry

Après avoir officié le dimanche à Bièvres, j'enfourchais mon Gravel Adris Aventure (acquis chez SC'BIKES) pour ce cyclo-cross dans le bois de Verrières. Nouveau circuit plat avec de grandes allées rapides et des singles (rapide aussi). L'autorisation pour le circuit habituel n'ayant pas été obtenue (travaux forestiers).

Très bon départ (pour une fois) sur l'allée D/A de 200m (avec une pointe à 39,8 km/h) et bousculade au premier virage, mais ça passe. La suite, un rythme soutenu sur ce circuit rapide (moyenne 21,6 km/h, habituellement 13, 14). Parti avec le dossard 12, je suis 17^{ème} après les trois allées et le 1^{er} single. Je maintiens à peu près ce classement (nous sommes un petit groupe de 4) jusqu'au tour 3 & 4 où là des concurrents venus de l'arrière nous doublent, sans que nous puissions prendre les roues. Dans le dernier tour je n'arrive plus à suivre mon groupe qui accélère. Je poursuis à mon rythme pour éviter d'autres retours, chose faite.

Mes temps de passage :

Chatenay-Malabry	Km tour	Km	Temps cumulé	Moy/Tour	Temps tour	Ecart tour	
Tour1	3,18	3,18	00:08:51	21,56	00:08:51		
Tour2	3,23	6,41	00:17:49	21,61	00:08:58	7	
Tour3	3,23	9,64	00:26:44	21,73	00:08:55	-3	
Tour4	3,23	12,87	00:35:38	21,78	00:08:54	-1	Meilleur
Tour5	3,23	16,1	00:44:39	21,49	00:09:01	7	Moins bon

Sur ce cyclo-cross je suis à ma place, très bon départ, pas de faute, juste mes capacités physiques du moment. Et pour la première fois cette saison je finis devant Stéphane (qui sort parfois avec nous sur route ou en gravel).

Résultat : 21 / 56 dans ma caté et 21 / 99 au scratch. Finalement content de moi. Je ne pensais pas être capable de ce résultat sur un circuit aussi roulant. Le départ reste un point primordial en cyclo-cross. Je le vois avec les autres concurrents de mon niveau, en fonction de notre départ, on se classe en milieu de peloton avec plus ou moins 5 places.

Zones de fréquence cardiaque

Ci-contre : 79% à fond, 19 % lorsqu'on est bloqué par des concurrents à doubler ou les singles serrés, le reste les 16 secondes pour passer du départ à la zone 4 (à fond).

