



LA LETTRE

Vélo Club Banlieue Sud
Chilly-Mazarin

Semaine 51

Cheptainville (91)
2^{EME} ROMAIN NOGUEIRA

CYCLOSPORT

LAURENT

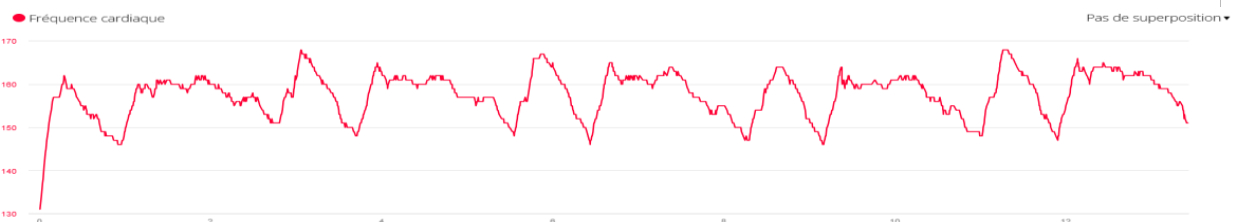
Dimanche 22 décembre - Cyclo-cross Cheptainville

Reprise pour moi, après 3 semaines de coupure en tant que compétiteur, mais présent en tant que commissaire. Ce fut dur, dur. Déjà sur les tours de reconnaissance, les sensations n'y étaient pas. Mais parfois c'est le cas, la compétition débloque le physique et mental. Mais là en course, pas de force, je cours avec des gars que je distance d'habitude.

Dans le quatrième tour, dans la montée au fond du circuit, j'ai mon dérailleur qui fait des siennes, quelques soit la vitesse. Du coup je finis la côte à pied et sur le haut, après avoir regardé le dérailleur (rien de spécial), je remonte sur le vélo et miracle ça fonctionne. Je n'ai pas vu ce qui faisait sauter les vitesses. Premier ennui mécanique de la saison. Le cinquième tour, dur, dur après la grêle, pas chaud et plus beaucoup de jus.

Au niveau technique, ça va, 2 ou 3 petites fautes (surement parce que je suis limite physiquement, du coup je perds un peu en lucidité).

Cheptainville	Km tour	Km	Temps cumulé	Moy/Tour	Temps tour	ecart tour	
Tour1	2,46	2,46	00:09:13	16,01	00:09:13		
Tour2	2,73	5,19	00:19:48	15,48	00:10:35		
Tour3	2,73	7,92	00:30:07	15,88	00:10:19	-16	meilleur
Tour4	2,73	10,65	00:41:55	13,88	00:11:48	1'29	moins bon
Tour5	2,73	13,38	00:53:40	13,94	00:11:45	-3	



Classement : 25/48 au scratch et 25/35 dans ma caté. Assez loin de mon classement habituel, qui se situe plutôt entre les 15-20^{ème} places. Plus mauvais classement depuis le début de la saison.



La semaine prochaine j'enchaîne avec Draveil, et le 5 janvier, une première, je vais disputer le CHP IdF. Rassurez-vous, pas de podium envisageable, juste côtoyer des athlètes bien meilleurs que moi et éviter de prendre un tour. Reprise de la route en cyclotourisme les 12 et 19 janvier et je finirai ma saison CC à Morsang/Orge le 26 janvier.

Romain a fait 2^{ème} au scratch, superbe performance, car impossible de battre le premier qui n'a rien à faire en FSGT (23 ans ex junior en équipe de France, qui profite d'un vice de forme du règlement national FSGT).



ROBERT

Dimanche 22 décembre - Cyclocross FSGT à Cheptainville (93)

Le CR de Romain Nogueira...

« Vu les conditions du matin, la motivation n'était vraiment pas là. 😞 Je me dis que cette course fera une bonne séance d'entraînement ! En arrivant à 14h sur place, je vois que j'ai oublié mes chaussures et casque de course, 😞 heureusement que j'ai un double dans mon sac ! Petit échauffement de 10' car il tombe de la neige. ❄️ 😞



Sur la ligne de départ 📍 déjà pas mal de coureurs manquants, le mauvais temps les a déjà refroidis. Je partirai avec mon Kway. Heureusement, car durant toute la course nous avons eu un temps catastrophique.



À la fin du 1^{er} tour je suis en tête mais dans un faux-plat bien collant 🤡 🤡 impossible de prendre la roue de Ronan (il est parti (15" après moi). Ensuite je ferai la course en 2^{ème} position, mais sans pouvoir me relâcher. Tom du VCA revenait à 5" à chaque tour dans la descente. Obligé de faire la bosse à fond pour refaire un écart.

Content de terminer 2^{ème} 🏆 de la course avec ces conditions, sans rien casser et surtout après ma soirée anniversaire bien arrosée de la veille. Maintenant place au repos. 😊



Objectif, profiter des fêtes 🍷 et garder la forme pour ➡️ le championnat d'île-de-France le 5 janvier à Champigny-sur-Marne ».



ROBERT & LAURENT

Quelques vues de notre nouveau local en attendant la galette des rois...

