



LA LETTRE

Vélo Club Banlieue Sud
Chilly-Mazarin

Semaine 16

CYCLOSPORT

ROBERT

Dimanche 19 avril 2026 – Entraînements

Papinaud Sébastien : « Salut la team ! Avec Patrick nous nous sommes retrouvés ce matin pour rouler avec le groupe du Narval. Plus de 30 cyclistes au départ. De la fraîcheur ce matin et puis du soleil qui nous a réchauffés au fil de la matinée ».

Une belle sortie vallonnée qui nous a envoyé vers la forêt de Fontainebleau et sur quelques ascensions en Essonne. Un final bien rythmé qui nous a permis de nous faire mal aux jambes ! Avec l'aller-retour et une petite boucle supplémentaire pour avoir 150 km au compteur ».

Chanlaud Jean Christophe : « Pour ma part une sortie de 100 bornes sur les routes de la Vallée de Chevreuse ».

CYCLOTOURISME

ROBERT

Samedi 12 au 19 avril 2026 – Quelques nouvelles d'Espagne

Albert Duquenoy : « 4^{ème} jour en Espagne pour le groupe dit « Marrakech ». Après une petite sortie dimanche (72 km de plat) et une journée de repos à cause du vent violent lundi, nous avons fait aujourd'hui 95km assez plats en allant plein sud... Puis plein nord au retour. Le VCBS est resté groupé... comme il l'est maintenant autour d'une sangria ! Demain des km avec un peu plus de dénivelé. Bon, le restau nous attend, à demain !



Nous avons hier réalisé la montée du col de Banyuls : il ne s'est pas arrangé depuis 2020, toujours aussi irrégulier avec des passages, certes courts, mais à nettement plus de 12% (je ne précise pas, vous n'aviez qu'à être là) mais on a fini par y arriver. Après ce col ça n'était pas plat, si bien que nous avons 1330m de dénivelé + comme on dit, au compteur et dans les chaussettes aussi ! On va heureusement bientôt rentrer pour se reposer dans les 17 tournants ! ».