



LA LETTRE

Vélo Club Banlieue Sud
Chilly-Mazarin

Semaine 22

CYCLOSPORT

ROBERT

Dimanche 1^{er} juin 2025 - Course FSGT à Réau (77)

Le CR de Patrick Rinaldi...

« Course en 1/2/3 à Réau — 22 tours, 84 km.

Météo : vent faible et une température de 16 degrés au départ. Course de reprise après un mois sans compétition.

Un tiers des coureurs présents ce matin faisaient partie du club de l'US Ris-Orangis ! Départ à fond pendant les 4 premiers tours. Je fais de gros efforts pour reprendre trois coureurs qui tentaient une échappée un peu trop optimiste.

À la quatrième attaque, je n'ai plus les jambes ! Une quinzaine de coureurs sortent et je ne parviens pas à les suivre. Je me retrouve dans un groupe de 13 coureurs. Il nous faut un tour pour nous organiser, puis nous essayons de revenir sur les échappés. Les relais tournent entre 7 et 8 coureurs. Jusqu'à 10 tours de l'arrivée, on y croit encore, mais petit à petit, les échappés creusent l'écart. Les relais s'essouffent et ne sont plus assurés que par 6 coureurs. Nous restons ainsi jusqu'à la fin.

Conclusion : J'ai mal couru, fait trop d'efforts inutiles en début de course. Ensuite, j'ai pris de bon relais dans la chasse aux fuyards. Je termine la course avec une moyenne de 41,5 km/h, 7^{ème} dans ma catégorie ».

