



LA LETTRE

Vélo Club Banlieue Sud
Chilly-Mazarin

Semaine 36

CONDE-SUR-VESGRE (78) 2^{EME} BAPTISTE VERDIER

CYCLOTOURISME

LAURENT

Dimanche 03/09 - Sortie club

Comme vous le savez maintenant, Thomas nous propose nos sorties dominicales (pour le G1). Le rdv était fixé à 8h10 au rond-point de Champlan, juste après le pont de la N20. Etaient présents, Thomas, Thierry, Gilles et moi pour le VCBS et Franck et Marco (AAOCW). L'idée de faire du vélo avec d'autres, c'est sûrement ça l'avenir, plutôt que de rouler seul ou à 2, 3.

Le parcours :

Distance : 117,27 km, moy : 28,6 km/h, durée : 4h06mn



Au rond-point de Cernay, je commence à coincer. Les jambes vont bien, **mais ma FC reste haute**. A partir de là, je commence à sauter mes relais et j'essaie de rester dans les roues. Ça tient comme ça jusqu'à St-Jean-de-Beaugard. De là jusqu'à chez moi, j'indique à mes compagnons de continuer, je rentre tranquille. Thierry reste avec moi, souvent 50 à 100m devant moi, je ne peux pas le suivre.

Ci-dessous ma FC et ma vitesse :

Vers le km 80, 153 Bpm pour une vitesse de 35 km/h.

Vers le km 109, 153 Bpm pour une vitesse de 23,5 km/h

Le retour de la chaleur ? Je ne vois que ça, car j'ai utilisé comme d'habitude mes barres énergétiques et mes bidons.

Il y a 3, 4 ans de ça, j'avais eu un coup de chaud vers le rond-point des 17 tournants sur une sortie club, et j'étais dans le même état. La chaleur et moi, ça ne fait pas bon ménage. A moi de gérer mes prochaines sorties, si septembre devient chaud, chaud !!!



CYCLOTOURISME

ROBERT

Dimanche 3 septembre



Dans le G4... ils étaient 5 ! Rendez-vous avait été fixé à Janvry par Jeannot, pour un départ à 9h00. Etaient présents, Thearith Laroche, Irène Morlet, Pierre Abel, Jeannot Laroche et moi. Une sortie agréable avec le beau temps revenu et un vent de NE pas trop méchant. Janvry, Les Molières, Boulay-les-Troux, Choisel, Pecqueuse, Longchêne, Bullion, Moutiers, La Bête, Saint-Cyr-sous-Dourdan, Le Marais, Janvry. 52 km, même si cela n'est pas important à 22,2 km/h de moyenne... sous l'impulsion de la fringante Thearith ! A priori, nouveau rendez-vous devrait-être fixé, dimanche prochain, même endroit, même heure.



CYCLOSPORT

ROBERT

Samedi 2 septembre

Une réunion des cycloportifs s'est tenue à Sainte-Geneviève-des-Bois, devant un verre de bière, pour évoquer 2024...

Dimanche 3 septembre - Course FSGT à Condé-sur-Vesgre (78)

Le CR de Jean Christophe Chanlaud...

« En 4, beaucoup d'attaques tout au long de la course, sans qu'il n'y ait une échappée, ce qui donne une arrivée groupée. Dans le dernier tour, je fais les efforts pour être à l'avant, le dernier kilomètre est chaud, ça frotte pas mal et au dernier virage, je suis trop loin et je manque de jus pour sprinter. 23^{ème} au milieu du peloton. 😊 Satisfait quand même de ma course ! »

Baptiste Verdier 3^{ème} au scratch et 2^{ème} dans sa catégorie ! 😊

Patrick Rinaldi dans le milieu du peloton « on ne le voit pas sur la vidéo » il est d'après lui... « passé trop vite ». 😊 Réellement 12^{ème}.

Gaël Poumarat crève, il y avait longtemps... 😞

