



*La course vue de l'intérieur des coureurs
du Vélo Club Caër Normanville*

Hervé Clépoint

Saint Lubin des Joncherets (28)

Bon après avoir très difficilement trouvé car la course avait lieu dans la campagne au dessus de St Lubin nous nous sommes retrouvé à une quarantaine sur la ligne des 3eme catégorie un parcours de plaine avec un vent défavorable sur deux des trois cotés du triangle du parcours et de dos sur le billard du troisième coté, autant dire que les phase de récup était rare , dès le départ on a perdu Bernard qui a pris 20,mètres et n'a jamais pu rentrer au deuxième tour on sort à 4 mais les gars du VAC n'étant pas représenter on n'a tenue qu'un tour et demi le tour suivant on ressort à une quinzaine la bonne était parti avec Stéphane et Geoffrey et moi , Michel Legoff aussi , je sais que c'est la bonne roue à 5 tours de la fin je me cale derrière lui

il restait deux tour quand un gars de Chateaufeuf avec qui j'étais dans la première échappée me fais signe on sort a deux mais les autres n'était pas d'accord ils reviennent et c'est Michel qui contre et s'en va

seul pour la victoire et merde je le savait il a été plus malin

au final je fais 5eme Stéphane 6 et Geoffrey 11

en GS Gerard fait 2 et devrait pas tardé a revenir en 3

Et en première Patrice gagneGG on fait le prix par équipe encore

Hervé

Pierre Le Loirec

Les 24h de Triathlon INSA de Lyon (69)

Cette 36ème édition des 24 h de l'insa a eu le même succès que l'année

dernière, voire un peu plus, notamment au niveau des coureurs à pieds.

La différence a résidé dans le prix pour les vainqueurs, soit un séjour pour 6 personnes à la montagne pour une semaine. De quoi aiguisé les appétits, ce qui a été le cas.

Pour ma part, je retrouvai deux des coureurs de l'année dernière, nettement plus entraînés et outillés. Derrière les échanges affables se devinait rapidement des ambitions pour la gagne.

Serein et calme face à cette pression, je décidai d'attaquer d'entrée de jeux, les 4 heures de natation (l'échauffement en fait). Ca a eu le mérite de calmer les ambitions de certains (piètres nageurs, il faut le reconnaître mais qui s'avèreront bien meilleurs cyclistes que moi) mais pas pour le futur vainqueur placé dans une autre ligne d'eau. Lui : pas le style à avoir de surpoids ni à se changer, ni à s'arrêter : une machine, le terminator de la concurrence.

A le voir nager sans s'arrêter j'ai su que ça allait être dur. Ca le fut. A la sortie de la piscine il avait nagé plus de 12 km et moi 10 (en fait 9 mais je crois qu'ils se sont trompés).

Le vélo à bien commencé : les purs cyclistes étaient motivés et les pelotons (le circuit fait 2,4 kms, 2 pelotons ont pu coexister à divers moments) appuyaient

forts sur les pédales. Motivé par le prix j'attaquai encore bille en tête. Bien m'en pris puisque les 100 premiers kilos se sont faits à une allure moy de 32, bien pour moi. Outre le volume, attaquer comme ça à l'avantage de ne pas voir le temps passer, ce qui n'est pas une mince affaire sur la durée.

Je ralentissais ensuite tout en prenant de temps en temps la roue de quelqu'un (économie) ou d'un peloton (mode survie). Quelque fois, j'ai pu m'organiser avec un ou deux autres cyclistes pour peu que les niveaux et ambitions fussent équivalentes (pas toujours le cas tant le cycliste est grognon).

La nuit tombe (Départ 14h, 4h natation, 14h de vélo et 6 de CàP) et je m'arrête vers les deux heures pour une pause de deux heures environ) La reprise est un peu difficile, un doliprane et trois cent litres de café bien fort me font repartir. Là la physionomie de la course a changé : la vitesse moyenne est plus basse et les attaques moins fréquentes. Mais elles font plus mal, surtout de la part de ceux qui font la course en relais (clairement les plus énervés) et qui du coup disposent de plus de fraîcheur.

Je finis la course au petit matin, vers 6h30 avec 300 k au compteur à une moy de 30Km/h. Un petit déjeuner et j'essaie de me reposer dans ma tente. Après au moins 20 minutes de sommeil, je suis réveillé par les cris d'un gars de l'équipe d'à côté. Je l'en remercie encore. Mais de toute façon, j'ai passé trop de temps à manger et il est temps de me préparer pour la càp.

Fidèle à ma stratégie ultrafine, j'attaque encore. Surprise, je me sens en forme, je dépasse allègrement les autres sauf ceux qui courent en relais. Tout va bien sur le semi, couru à environ 11 de moyenne. Et puis la fatigue ou je ne sais pas quoi (pas la déshydratation en tout cas) me tombe dessus d'un coup. Je commence à me sentir léger, à transpirer plus qu'avant (la chaleur a rapidement grimpé et j'avoue avoir réagi trop tard pour enlever mes moufles et après-skis), bref la galère. Je continue jusqu'à 30 et arrête après 3 heures et des poussières de course. Un peu dégoûté mais prudent.

De toute façon, le vainqueur est bien resté le même du début à la fin et il avait gagné dès le début de la càp (cette année le vainqueur était déterminé par un barème de points : 10 points par Km nagé, 1 point par Km vélo et 3 par Km couru).

Un bon entraînement pour l'altriman et une bonne ambiance : je conseille surtout en équipe.

Bertrand Nigaud

Championnat UFOLEP Eure à La Vieille Lyre (27)

Bonsoir à tous,

C'est vrai que je suis content de ce titre de Champion de l'Eure qui fait de nouveau briller les couleurs du V.C.C.N. (10 années en Juin 2010) et je tiens à associer JEN-BER, HUBERT et THIERRY qui m'ont fait confiance et qui ont formidablement assuré derrière la course d'équipe (aux dires même de nos adversaires). C'est ça une équipe de copains.

Je tiens également à féliciter tous ceux qui sont venus participer et ceux qui nous ont encouragé (merci mon frère, chacun souhaite te revoir parmi nous dans les meilleurs délais).

Je pense à BERNARD (irréremédiablement présent) qui s'est encore bien défendu, à MICKAEL (t'inquiète le jaune est plus beau que le blancà dans 15 jours.....voir le bleu/blanc/rouge), à PATRICE et à LAURENT (à qui nous souhaitons un prompt rétablissement et une revanche dès le week-end prochain) et à tous les autres à qui je dis qu'il faut persévérer.

JEAN, on a vraiment une bonne équipe qui tient la route.

BERTRAND

Gérald Hernandez

Cyclo sportive Le tour des Bastides (33)

De retour de Gironde ou j'ai participé à une belle cyclo sportive :

le tour des bastides ;

110 km , 940 m de dénivelé positif et un plateau de choix .Tout s'est bien passé jusqu'au km 100; dernière côte et un con...curent a mordu le bas coté et les gravillons puis a fait un strike dans notre groupe, ne pouvant l'éviter, je suis donc tomber à mon tour, sans bobos heureusement , le temps de me relever et de repartir, mon paquet ne m'a pas attendu, j'ai donc terminé avec un petit groupe d'attardés à la 96e place alors que j'étais dans les 50 premiers sur 420 partants. Moyenne de ma course : 36.10 km/h chute comprise. Pour la petite histoire, le vainqueur de la course a gagner sur un vélo couché, a mis 4 min au 2e, et seulement 7 min à bibi. Je suis quand même satisfait de ma prestation, la forme arrive comme prévue pour mai.

Salut.

Gerald.

Geoffrey Bordeau

Course à Mandres (27)

Bon bilan de la course à Mandres : et bien je la sentais bien j'étais en forme, j'ai tenté quelques sorties sans succès. Au dernier tour sur le plateau, on était en peloton groupé, malheureusement un coureur de Pacy touche la roue d'un coureur de Gargenville résultat pris dans la chute avec en plus le petit jeune de louviers. heureusement moi je n'ai rien, le coureur de Louviers a éclaté son pneu, celui de Gargenville petite blessure mais pas méchante, par contre le coureur de Pacy a cassé son dérailleur et avait le bras et l'épaule en sang. Il a été transporté à l'hôpital voilà donc course à Mandres bilan pour moi : abandon sur chute au dernier tour. plus de peur que de mal bonne soirée
a++++

Gérald Hernandez

Vétathlon à Acquigny (27)

Tout d'abord, mes excuses pour mon absence in excusée dimanche à Ste Marguerite, suite à ma cyclo de samedi au Mans, je ne me sentais pas assez "frais " pour courir
Par contre lundi je suis allé à Acquigny ou je pensai te voir.
Résultat des courses : environ 70 sur 230 partants au MANS (parcours de 100 kms dans les Alpes ...Mancelles)
Dur Dur. Et lundi environ 30 sur un petit 100 .Comme je n'ai plus couru depuis plus d'un an , j'ai eu beaucoup de mal à finir et toute les places que j'avais grignotées à vtt se sont envolées dans la dernière partie à pied .Et depuis j'ai des courbatures comme je ne me rappelle pas avoir eues un jour.
Je serai là dimanche, j'espère que j'aurai récupéré.
Salut.

Gerald.

Mickaël Loinard

Course à Caillouet Orgeville (27)

Salut tout le monde,

Ca y est le compteur est débloqué après deux places de 2è et une place de 7è.
J'ai gagné ma première course et une belle course d'équipe du vccn
on part dans le deuxième tour à quatre et on est rejoint par un groupe de 6 avec patrice dedans

pendant 2 ou 3 tours ça attaque tout le temps et ça finit par casser en plusieurs morceaux à la mi course
 5 coureurs ressortent et je suis le dernier à rentrer on se retrouve à 6 devant et un peu plus tard dans la relance avant l'arrivée avec les faux plats on en perd deux
 on est donc 2 du vccn, Patrice et moi avec deux autres coureurs individuels et on va jusqu'au bout comme ça
 on est donc 4 pour le sprint, patrice emmène avec Duyslager dans sa roue moi en 3 è et Fabrice Taillefer en 4è
 je démarre au km et personne ne prend ma roue et je vais gagner tout seul et patrice règle les 2 autres au sprint on fait donc 1 et 2 en première en 2è cat Jean-Bernard Lozier finit 3è et Bertrand 6è
 en 3è cat Hervé est dans la bonne échappée du jour, il finit 2è et Thierry 5è
 en 4è cat michel finit 11è
 on est également 2è par équipe derrière pacy
 mais c'est encore une belle prestation du VCCN ce week end
 on va commencer à faire peur à tout le monde à ce rythme là

à plus et bonne journée à tous

Mika

Jean Boudard

Duathlon à Yvetot (76)

Course difficile avec 5km à pied au début et à la fin et 32km vélo sur route au milieu ... Pour ma part 2x 20mn à pied assez dur vu que je ne cours pas et 1h à vélo pour un parcours assez exigeant ... 3 côtes au tour à faire 2 fois plus pas mal de vent ... 32kmh de moyenne c'est pas terrible mais c'est tout seul ...

Mickaël Loinard

Course à Emanville (76)

Salut tout le monde
 Ce weekend nous avons couru à Emanville en Seine Maritime à côté de Barentin
 Un circuit en triangle de 7km à faire 10 fois
 avec une bosse de 1.5 km dont les 500 derniers mètres en faux plat et vent de face
 En 4è cat Bernard finit 5è et Michel dans un petit groupe
 En 3è cat Thierry finit dans le peloton
 En 2è cat Bertrand finit 5è et 2è de son groupe, il y avait 3 coureurs échappés et moi en 1ère je termine une nouvelle fois 2è, on part à 2 au bout de 500 mètres de course on se fait reprendre par un groupe de 5 en haut de la bosse et c'est la bonne échappée on s'entend bien et on prend jusqu'à 2 minutes d'avance à la mi-course
 à 2 tours j'attaque dans la côte mais tout le monde revient sur moi, en haut de la côte dans le vent de face je retente ma chance mais tout le monde s'accroche et on ne s'entend plus très bien mais on en perd deux sur mes deux attaques et un groupe revient à 45 secondes de nous
 donc au passage sur la ligne au dernier tour on est plus que cinq dont trois de la Seine Maritime et deux de l'Eure avec Delamarre des Andelys et il n'y a que nous deux de l'Eure qui emmenions cette échappé car les coureurs du 76 avaient du mal à nous relayer sur la fin et au pied de la dernière ascension
 Jérôme Delamarre relance bien et prend un peu d'avance donc moi je n'y vais pas vu que c'était le seul coureur à rouler avec moi et c'est un gars de l'Eure et je laisse faire les gars du 76.
 Les gars du 76 se regardent, en haut de la dernière bosse ça attaque et on en perd un on est donc 3 pour la place de 2 et on est deux à rouler parce un gars de Forges les Eaux ne voulait pas rouler par contre il nous attaque à 1 km de l'arrivée.
 le gars de Hautot sur Mer qui roulait avec moi ne bouge pas puisqu'on ne

pouvait plus rattraper le 1er donc moi j'y vais parce que j'aime pas trop ce genre de comportement, ne pas rouler et nous attaquer à l'arrivée et je le passe à 50 mètres de la ligne et je fais encore 2ème il n'y avait pas de prix par équipe, dommage..... parce que nous étions bien partis pour le remporter avec une place de 2è et 2 places de 5è.

bonne journée

mika