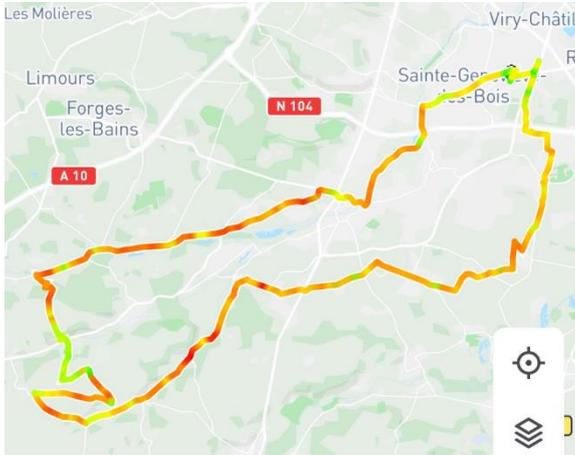


Ça roule au CRVC

Mercredi 1^{er} mai

Laurent



Superbe sortie ce matin avec les mousquetaires Jacques, Joël et Daniel. Le niveau fut élevé. Daniel a taquiné un costaud qui a dû s'employer pour nous lâcher



Alain



Un groupe B pour un 50 km de reprise.
Un bon 24 de moyenne quand même



Arrêt chez les cochons de la ferme des Sueurs

Samedi 4 mai

Lionel

Tour de l'Essonne- Longjumeau



Pas de commentaire

185,16 km

Distance

7:19:11

Temps total

25,3 km/h

Vitesse moyenne

1 522 m

Ascension totale

132 bpm

FC moy.

Dimanche 5 mai

Lionel et Jules

Les Granges-le-Roi Cyclisme



79,90 km

Distance

3:22:32

Temps total

23,7 km/h

Vitesse moyenne

729 m

Ascension totale

111 bpm

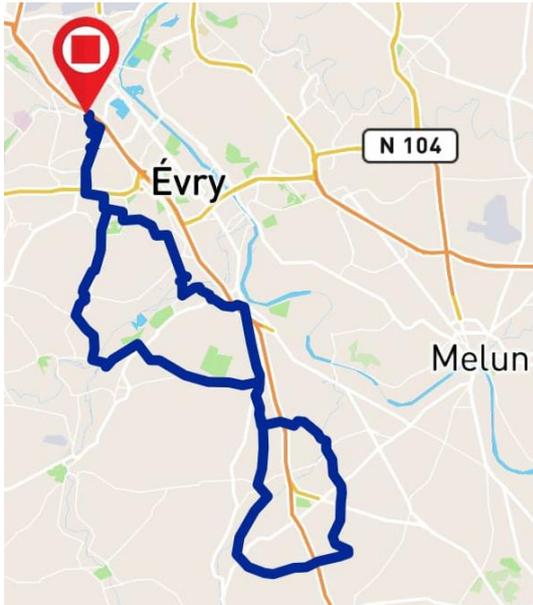
FC moy.



Rallye des Granges-le-Roi
avec Jules pour le CRVC

Mercredi 8 mai

Joël



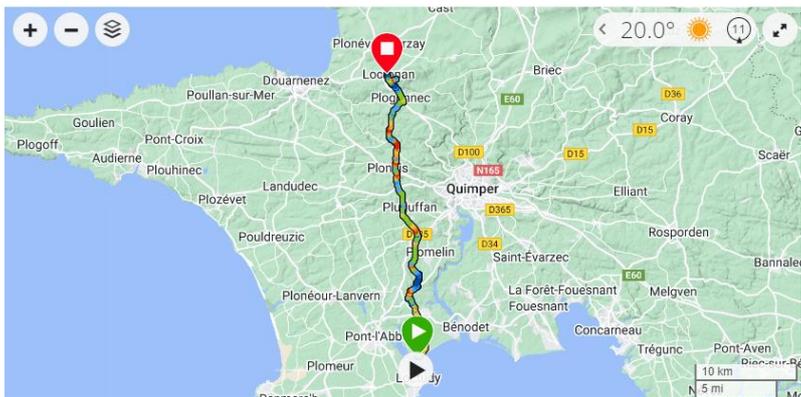
Sortie d'un trio (Laurent, Fifi et moi-même), parcours plat mais venteux sur le retour.

| | | |
|--------------------|--------------|-----------------|
| Distance(km) | | |
| Vitesse moy.(km/h) | 85,08 | Gain d'alt.(m) |
| 23,07 | | 382 |
| Temps exer. | | Durée itin. |
| 03:41:16 | | 04:01:00 |

Mercredi 8 mai

Jacques

33.99 km 1:26:09 23.7 km/h 482 m
Distance Durée Vitesse moyenne Ascension totale

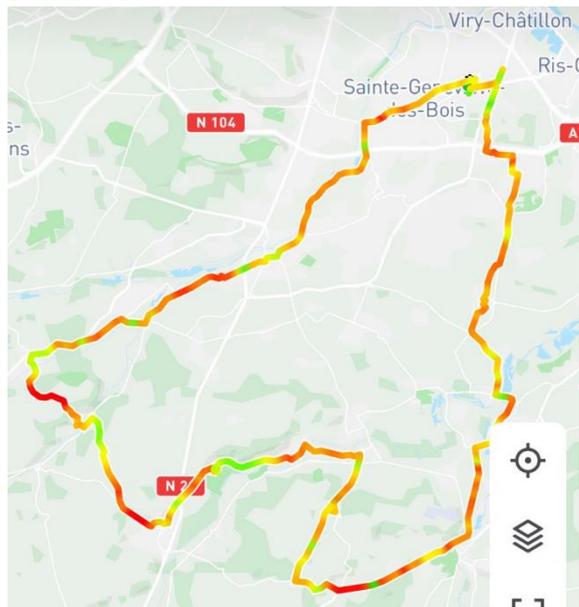


Ascension de la montagne de Locronan, halte devant l'église Saint Ronan puis retour à l'île Tudy.



Dimanche 12 mai

Laurent



Alors là attention, c'était **THE** sortie, avec Lionel et Daniel. Les deux hommes plus qu'en forme du club. Ça a roulé vite et fort tout du long. Merci à eux de m'avoir attendu. Encore un beau circuit de nos anciens riche et varié. Vive le vélo !



Gabriel

Et pendant ce temps là...



Dimanche 17 mai

Gabriel

Et pendant ce temps là...



Laurent

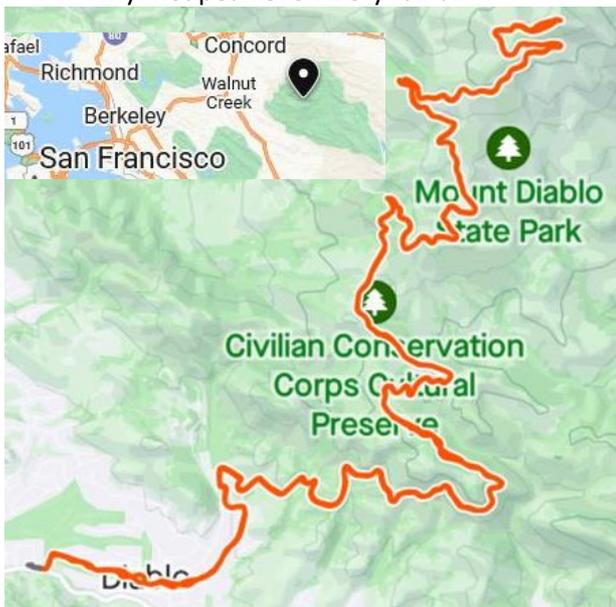


Sortie du jour !



Samedi 25 mai

Gabriel Et pendant ce temps là...
My first peak ever. Very fun !



Salut à tous, j'ai fait ma première ascension ce jeudi avec mon patron américain, sous le soleil californien, avec un vélo pur route en 52/28, du décalage horaire et le stress de pas y arriver. El Diablo mount !

PR Félicitations ! Vous venez d'enregistrer votre plus grande ascension.

| | |
|----------------------|-------------------|
| Distance | Dénivelé positif |
| 40,80 km | 1 082 m |
| Durée de déplacement | Puissance moy. |
| 2:59:16 | 156 W |
| Vitesse moy. | Calories |
| 13,7 km/h | 1 875 kcal |

Dimanche 26 mai

Jacques



Savigny-sur-Orge Cyclisme

67.56 km

Distance

2:33:20

Durée

26.4 km/h

Vitesse moyenne

549 m

Ascension totale



Ce matin, sortie ACS Savigny de 68 km à cent à l'heure en compagnie de Lionel, Jules, Daniel et Patrick. Malgré une bonne moyenne, les clubs remarquent la nouvelle tenue du CRVC au ravitaillement

Alain

Escapade normande.



Vendredi 31 mai

Jean Pierre

Dans le cadre de "Ensemble à vélo " un peloton de féminines (45) arrive de Marseille en voyage itinérant ; aujourd'hui l'étape est Montargis- Viry Chatillon, elles seront reçues à la mairie vers 16 heures pour le pot de l'amitié.

Plusieurs membres du CRVC sont venus à leur rencontre à La Ferté Allais



Arrêt à Vert
-le- Grand pour des
changements de batterie.
Encore et toujours sous la
pluie. Bonne ambiance. Bien
reçus par les cyclos du Sud
que nous avons guidés
comme on a pu dans la
circulation, jusqu'à la Mairie.



Réception à l'Hôtel de Ville de VIRY CHATILLON

Laurent : Vous avez été au top et donné une belle image de notre club. Belle initiative.