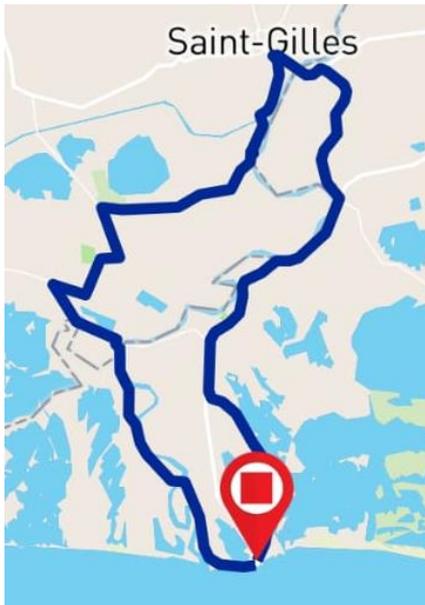


# Ça roule au CRVC

Mercredi 3 juillet

Joël



Amis cyclos. Le CRVC roule en Camargue. Un p'tit 70 ce matin sur du plat comme la table, mais du vent.

Distance(km)		
Vitesse moy.(km/h)	<b>73,14</b>	Gain d'alt.(m)
<b>23,63</b>		<b>155</b>
Temps exer.		Durée itin.
<b>03:05:44</b>		<b>03:37:03</b>

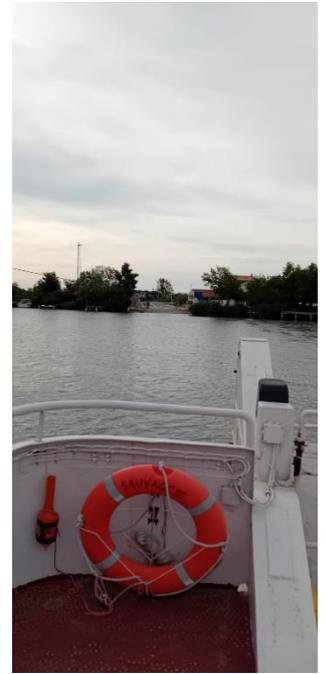


Depuis les Saintes Maries de la Mer, parmi les chevaux, les taureaux, les rizières, rien de plus beau à vélo, avec un brin de riz (pas encore en grains) pour vous porter bonheur ?





J'ai même eu le bac



---

**Vendredi 5 juillet**

*Alain*



Reprise à Tignes  
après Covid

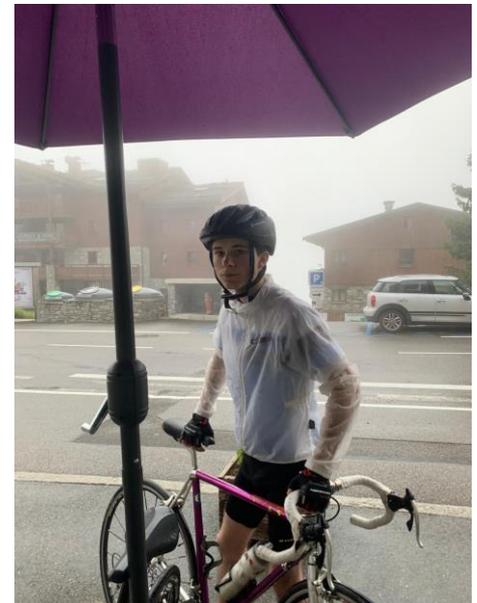
---

**Samedi 6 juillet**

*Alain*



Au fou !  
Aujourd'hui col du Petit Saint  
Bernard pour la partie montée 30  
km tout rond, à la Rosière  
brouillard à couper au couteau  
puis pluie battante jusqu'au  
sommet, congères de neige des  
deux côtés.  
Mon compagnon de route 17 ans !  
Ça calme.



**Lundi 8 juillet**

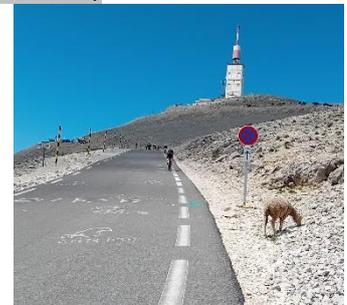
Joël



	Moy	Max
▶ Vitesse(km/h)	13,43	50,3
	Minimum	Max
▼ Altitude(m)	314	1833



Quelques photos avec la stèle de Tom Simpson (13/07/67)



Mouton mangeur de caillasse...



Arrivée et descente vers Malaucène

Amis cyclos, le CRVC était présent ce matin sur les pentes du Ventoux, depuis Bédouin, avec l'autorisation de ma Fédé. Aller au bout et fin à pied. Je l'avais trouvé plus facile, il y a 30 ans. Dur, dur, je ne recommencerais plus.

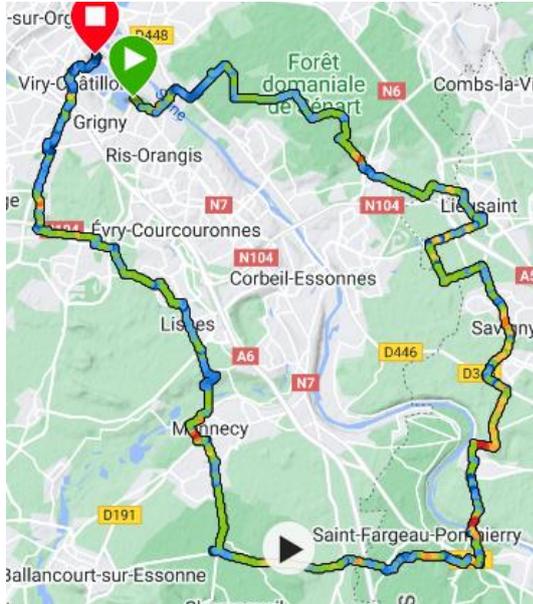


On respire



**Jeudi 11 juillet**

**Alain C**



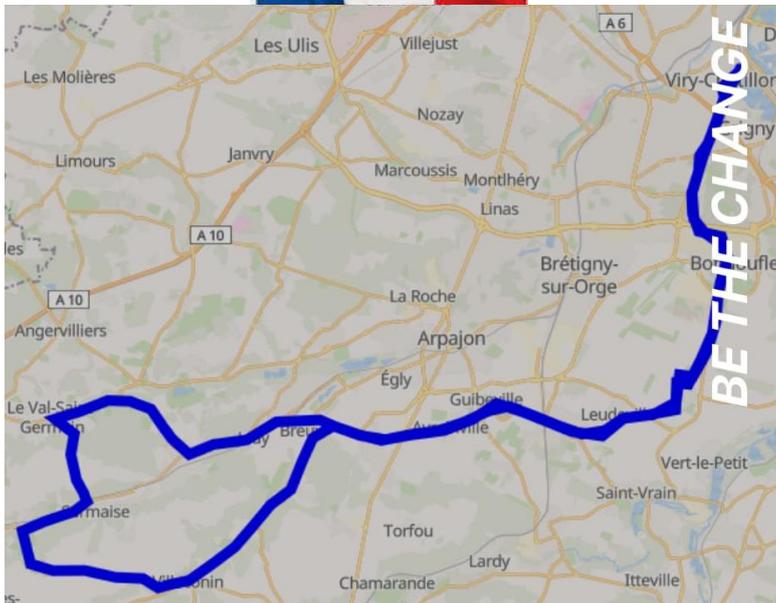
Sortie matinale avec Philippe et Patrick

19.7 km/h  
Vitesse moyenne  
65.54 km  
Distance

288 m  
Ascension totale  
3:19:19  
Durée

**Dimanche 14 juillet**

**Alain C**



Une sortie dominicale de 85km avec Philippe, Jacques et Laurent

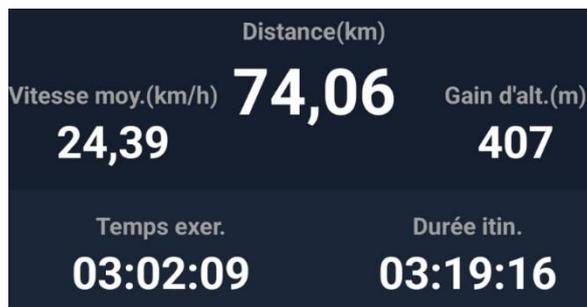


Jeudi 18 juillet

Joël

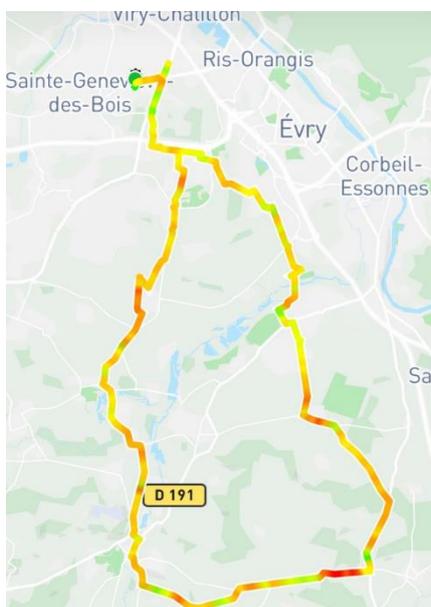


Petite sortie olympique ce matin par la forêt de Sénart, le bord de Seine avec retour habituel sur le plateau de Viry, de façon à ménager les cyclos du bas.



Dimanche 21 juillet

Laurent



Non non vous ne rêvez pas, c'est bien notre président qui a bravé la pluie avec moi ce matin. Une sortie classique bien agréable.



07/21/2024 09:23

**63.18**km

Moving Time  
**02:40:50**

Avg Speed  
**23.6** km/h

Max Speed  
**43.2** km/h



**Mardi 23 juillet**  
**André**



Le CRVC roule en Périgord Noir 3<sup>ème</sup> sortie  
après deux mois et demi de pause

**Joël**

Cet après-midi, un p'tit 90 bosselé  
pour ne pas perdre la main ou plutôt le mollet.



**Mercredi 24 juillet**

**Maxime**



Merci à Laurent pour sa bienveillance...  
J'espère revenir régulièrement à la rentrée.

Distance	Dénivelé positif
<b>56,91 km</b>	<b>224 m</b>
Durée de déplacement	Puissance moy.
<b>2:19:43</b>	<b>118 W</b>
Vitesse moy.	Calories
<b>24,4 km/h</b>	<b>2 605 kcal</b>



**Jeudi 25 juillet**

**Jacques**



**24.2 km/h**  
Vitesse moyenne  
**78.12 km**  
Distance

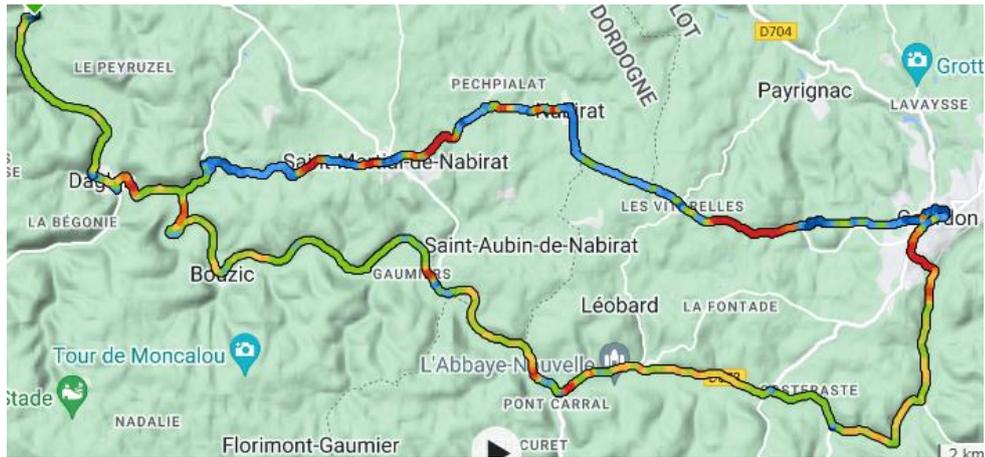
**335 m**  
Ascension totale  
**3:13:26**  
Durée



Sortie de ce matin, départ bord de Seine avec Joël et Patrick, pause-café à Seine-Port (merci Joël).  
Température idéale pour rouler.

**André**

Nouvelle rando



51,92 km Distance      2:27:12 Durée      21,2 km/h Vitesse moyenne      530 m Ascension totale

**Dimanche 28 juillet**

Jacques



Sortie matinale en direction du Soleil.

75.17 km Distance      2:58:51 Durée  
25.2 km/h Vitesse moyenne      350 m Ascension totale

**Mardi 30 juillet**

Joël



Ce matin après un départ à 8h00 mais vite rattrapé par le cagnard, le CRVC était sur le parcours olympique de nos JO, dans la Vallée de Chevreuse entre Cernay-la-Ville et Bièvres soit environ 30km. Parcours roulant, ça va rouler fort. Néanmoins il a fallu se goinfrer les côtes de Senlisse, d'Herbouvilliers, de St Rémy-les-Chevreuse et de Chateaufort. Ça va casser les pattes...Pas de décoration dans les villages, dommage.

