

Ça roule au CRVC

Dimanche 1^{er} septembre
Gabriel

Rentrée du CRVC avec : Jacques, Alain, Max
en grande forme, Laurent et Philippe B.

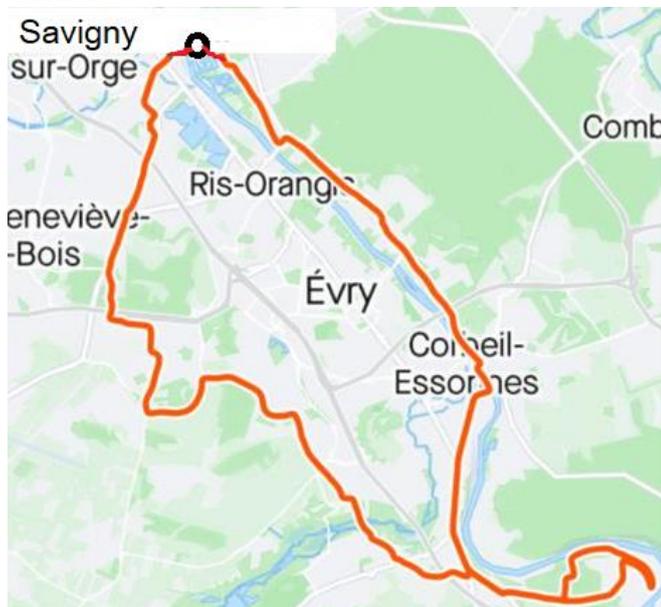


| | | | |
|----------------------|------------------|------------------|-------------------|
| Distance | 63,55 km | Dénivelé positif | 283 m |
| Durée de déplacement | 2:59:00 | Puissance moy. | 142 W |
| Vitesse moy. | 21,3 km/h | Calories | 1 787 kcal |



La valeur n'attend pas le nombre des années, reprise
Castelviroise sympathique ce dimanche.

Dimanche 8 septembre
Gabriel



| | | | |
|----------------------|------------------|------------------|-------------------|
| Distance | 55,25 km | Dénivelé positif | 258 m |
| Durée de déplacement | 2:38:10 | Puissance moy. | 140 W |
| Vitesse moy. | 21,0 km/h | Calories | 1 552 kcal |

Inauguration du groupe 2 avec Alain en patron,
Jacques en chef de palanquée, Philippe en local de
l'étape, et Gabriel dans le dur. Du coup, je réfléchis
à créer un groupe 3 pour ceux qui n'arrive pas à
grimper...

Dimanche 15 septembre

Alain C



Sortie dominicale

Laurent



Ce matin avec Daniel nous avons participé aux 105 km de la randonnée cyclo organisée par le vélo club de Montigny-le-Bretonneux : « **Le Rallye du Parc** ».

Un parcours « **à la Joël** », toboggan pendant 04h22, des belles montées en vallée de Chevreuse.

Levé à 5 h, ce matin, ça pique. Daniel vient me chercher à 06h10 et c'est parti.

Un petit 7°C ce matin, ça pique là aussi, on a assuré niveau habillement mais la 1^{ère} descente nous à frigorifié.

On a bien géré le dénivelé, nous nous sommes attendus, pas d'efforts superflus dans les montées, le parcours fait son œuvre, mal aux jambes vers le 55^{ème} kilomètre. Mais jamais de panique.

Paysages, routes sinueuses, petites routes, c'était top.

Vraiment à faire, organisation au top, très « pro », aucun couac.

Quelques mots sur le club de Montigny : très gros club, 400 licenciés dont 280 cyclo, une école de vélo, une section Gravel.....

Vive notre club, vive le vélo



Mardi 19 septembre
Jacques



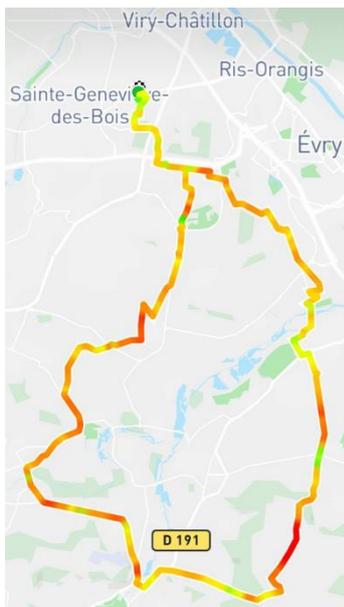
Sortie de cette après-midi en compagnie de Joël, parcours venteux, de face.
Encore un parcours proposé par Marcel sur Openrunner

23.4 km/h
Vitesse moyenne
99.66 km
Distance

847 m
Ascension totale
4:15:24
Durée

Mercredi 18 septembre

Laurent



Dernière sortie du mercredi soir.
Il va falloir attendre mai prochain maintenant. La nuit tombe de plus en plus vite.



09/18/2024 17:11

58.75 km



Moving Time

02:18:38

Avg Speed

25.4 km/h

Max Speed

49.0 km/h

Jeudi 19 septembre

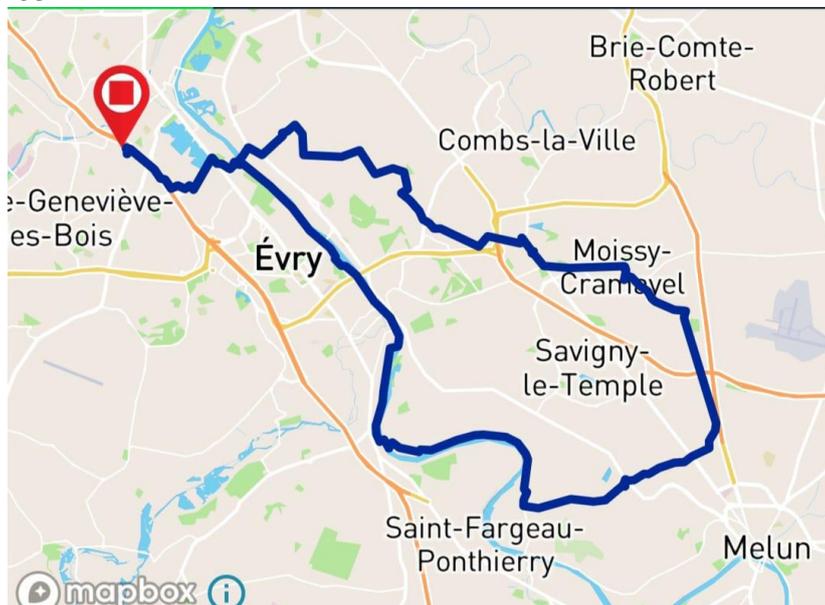
André



Avec le vent j'en ai bavé dans la Beauce : Ahah j'aurais aimé m'abriter derrière quelques copains de temps en temps.

Mardi 24 septembre

Joël

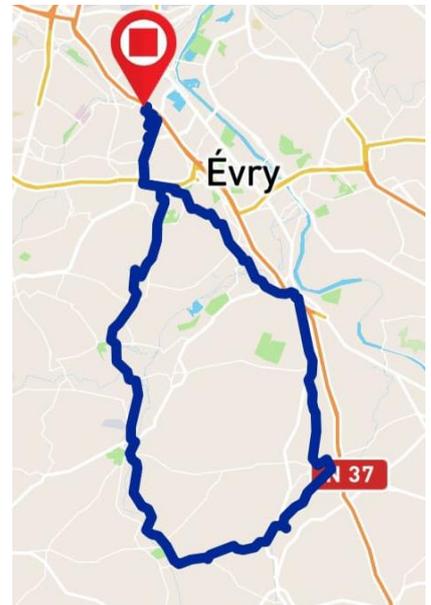
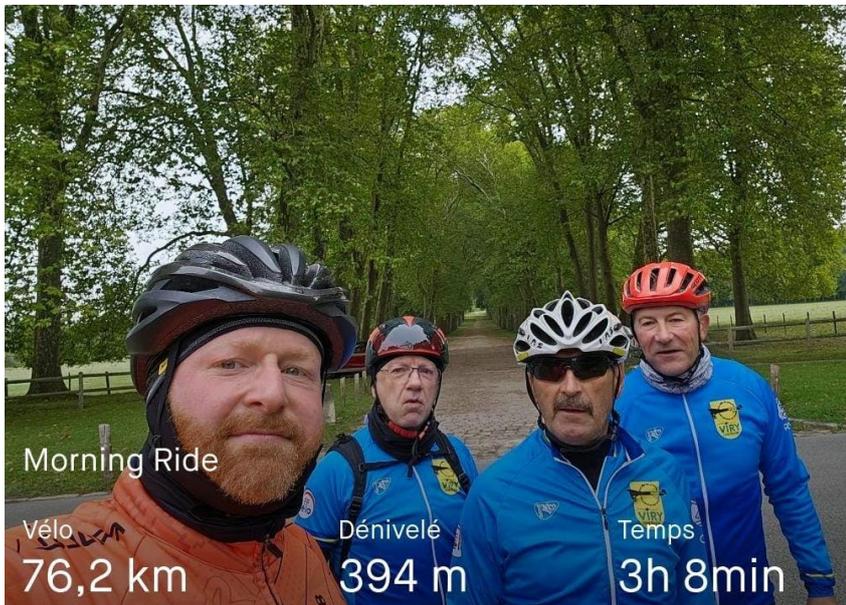


Quelques photos de mon voyage en Seine et Marne, cet après-midi avec retour par les bords de Seine pour un p'tit 65km, sans pluie.
Avec franchissement du fleuve à l'écluse du Coudray-Montceaux et ses eaux tumultueuses.



Dimanche 29 septembre

Maxime



Quatre mousquetaires, ce matin, à la fraîche.
Honte à ceux qui dormaient...et pourtant : "Qu'est-ce qu'on était bien".
