

AIDE MÉMOIRE

**UN AN DE WHATSAPP
2023 - 2024**

Avec le C.R.V.C.

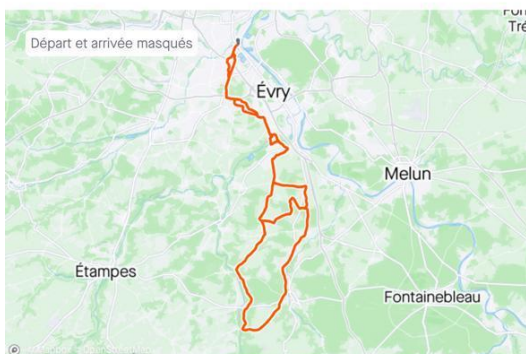
Dimanche 5 mars - Retrouvailles



Gabriel Brunier-Coulin

🚴 Aujourd'hui à 06:48 · Juvisy-sur-Orge, Essonne

CRVC : les retrouvailles d'Ormoay avec JP, Robert, Joël, Dédé, Alain, Jacques, Lionel, Jules et un invité dont je ne me souviens plus le nom, mais qui envoie grève.



Distance
120,51 km

Dénivelé positif
674 m

Durée de déplacement
5:33:49

Puissance moy.
146 W

Vitesse moy.
21,7 km/h

Calories
4 269 kcal

[Voir l'analyse](#)



Dimanche 12 mars – La Durocasse de Longjumeau

Jacques

Les trois représentants du CRVC au 200 kms de ce matin.

Météo clémente, vent, crevaison les aléas des brevets.

Belle préparation pour Lionel qui souhaite participer à plusieurs brevets et surtout bravo à Jules.

Moyenne 26,6 km/h pour ce parcours.



Dimanche 19 mars



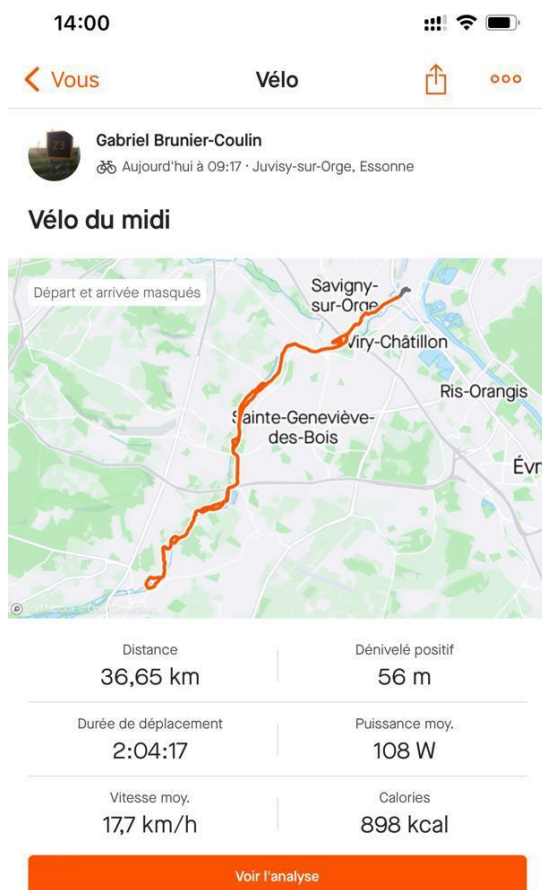
Bande de dégonflés, même le doyen est avec nous.

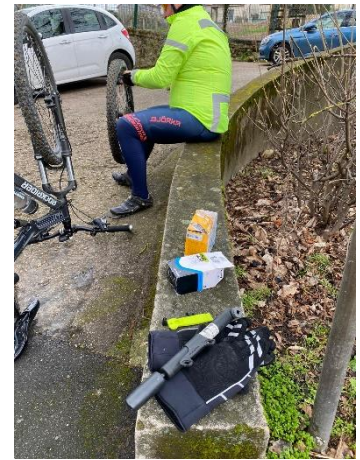
André

86 km au compteur, nous étions 4 du CRVC juste un peu de pluie sur les 20 derniers kilomètres.
(Le quatrième c'est Joël)

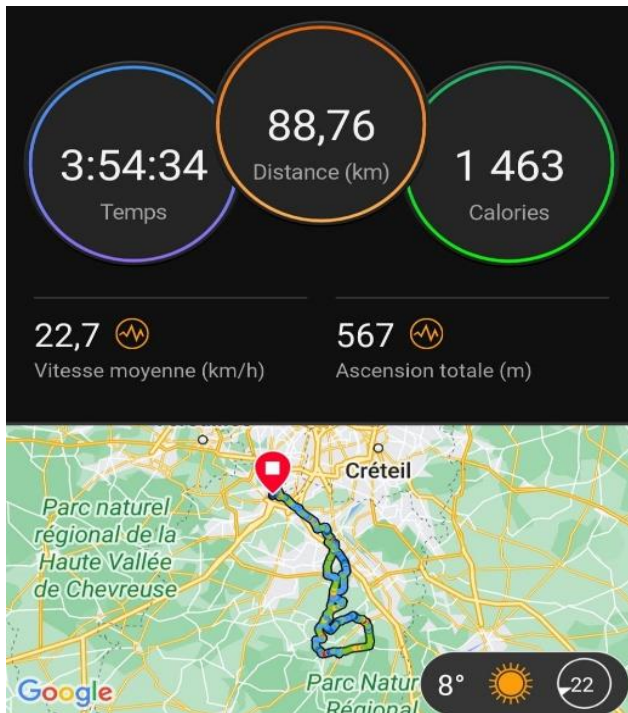
Dimanche 26 mars

En VTT sur les bords de l'Orge





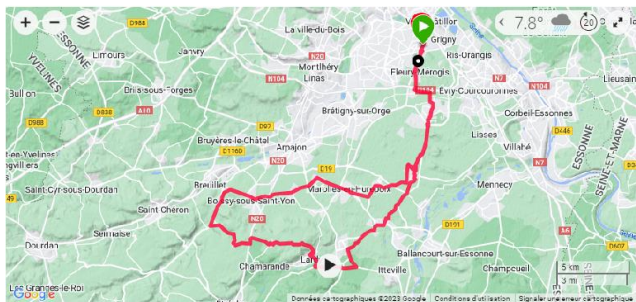
Les Routards



Dimanche 02 avril

Jacques

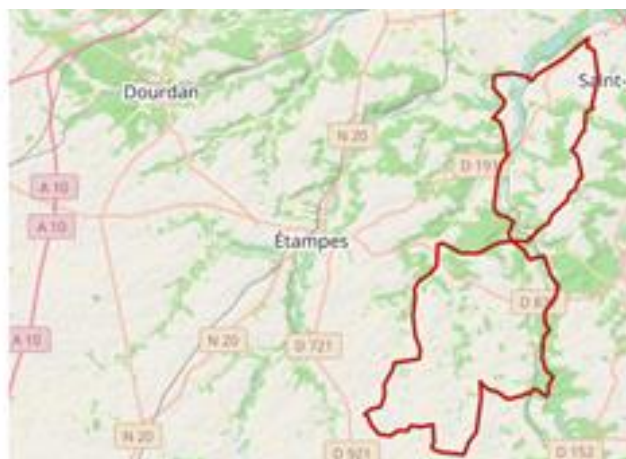
62.25 km 2:38:37 23.5 km/h 336 m
Distance Durée Vitesse moyenne Ascension totale



Ce matin, petite sortie de 62 km avec un vent fort, en compagnie de Lionel, Jules et Laurent qui à l'occasion étrennait sa licence. La pluie nous a épargné pendant le parcours. Bon échauffement pour le Tour des Flandres. Impressionnant!

Mardi 04 avril

André et Joël



Jeudi 06 avril

Patoche



Aux Philippines aussi ils ont des beaux vélos.

Dimanche 9 avril (Pâques)

Jacques, Joël et Laurent.

73.95 km Distance 3:16:42 Durée 22.6 km/h Vitesse moyenne 778 m Ascension totale



21:48 63%

Détails

de Linas Essonne FF Vélo COMITE Montlhéry GUY MOQUESSON

Dimanche 9 avril 2023
Rando de la tour
30ème édition

bière pression locale offerte à l'arrivée

VTT	GRAVEL	Parcours et inscriptions sur CCLM.fr ou :
30,50,70 et 90 km nouveaux parcours	60 km GPS uniquement	

PARCOURS FAMILLE 20 km ROUTE 30,75 et 90 km

COSOM de Linas, rue de Carcassonne

TARIFS
Gratit pour les 18 ans
Licenciés 5€
Non licenciés 7€
Parcours famille : 3€/adulte
Parking, ravitots complets

Port du casque obligatoire, respect du code de la route.
Toutes licences vélo et triathlon

Ce matin, Joël, Laurent et moi-même, sous une température située entre 1 à 3 degrés. À l'initiative de Joël, nous nous sommes rendus à Linas en longeant la Francilienne par la piste cyclable pour participer au 75 km de la Randonnée de la Tour. Beau parcours, découverte de jolis villages, châteaux. Retour au gymnase de Linas par l'escargot pour tester la bière de Marcoussis. 550 participants environ 200 sur route, majorité VTT. Nous sommes chauds pour Paris Roubaix.



Dédé et son fils.

60,04 km Distance 2:18:54 Durée 25,9 km/h Vitesse moyenne 406 m Ascension totale



Marie Caroline, Alain et Maxime.

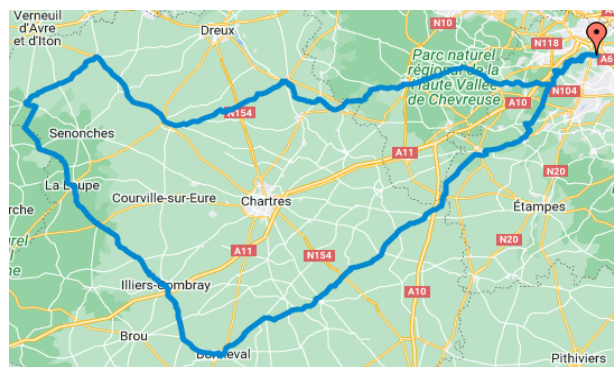
Une belle sortie ce matin ! Des conditions parfaites.



Distance	Dénivelé positif
64,11 km	280 m
Durée de déplacement	Puissance moy.
2:33:25	91 W
Vitesse moy.	Calories
25,1 km/h	1 438 kcal

Samedi 22 avril

Longjumeau – BRM 300 km Le Perche



Lionel et Hugo



à 9h 50 - Café de Paris
Brézolles - km 115



à 10h 44 – Le Lion d'Or
La Ferté-Vidame - km 131,5



à 13h 55 – Bar Le Disque Bleu
Bonneval - km 202



à 16h 42 – Restaurant El Dorado
Saint Chéron - km 278

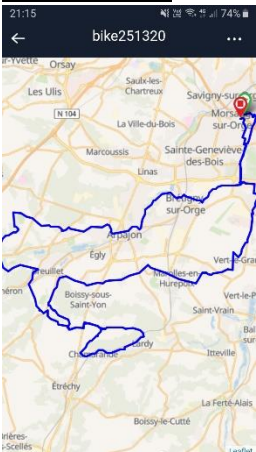
à 17h 58
Longjumeau

Dimanche 23 avril
Alain, Jacques et Laurent



à 9h 11 - Juste un
tour de piste avant
d'être chassé par
la pluie.

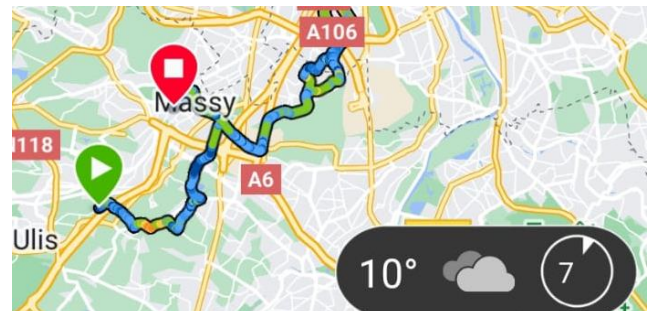
Mardi 25 avril



Joël
Un p'tit 90km. Partis à 3, rentrés à 2. Malheureusement Maxime a eu des soucis de pneu arrière : Fuite incolmatable. Rapatrié par Denise depuis Mauchamps.



Lionel et Jules
Un petit 90km pour rentrer du bureau. Rdv avec Jules à 18h pour faire qqs tours du MIN de Rungis, lui est en vacances.



Jeudi 27 avril



Joël

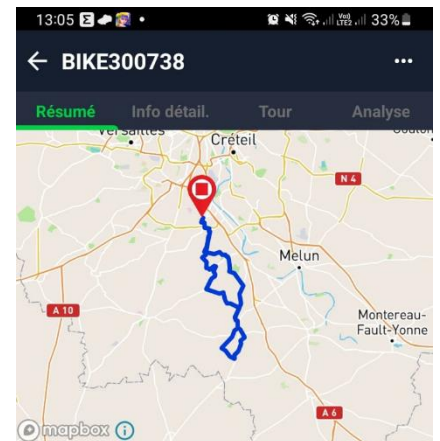
Un p'tit 100 sur le chemin de notre St Jacques, juste avant l'arrivée de la pluie

Samedi 30 avril



Laurent

Belle sortie ce matin, tout seul, vent de face au retour. Je me suis régalé



Mercredi 3 mai

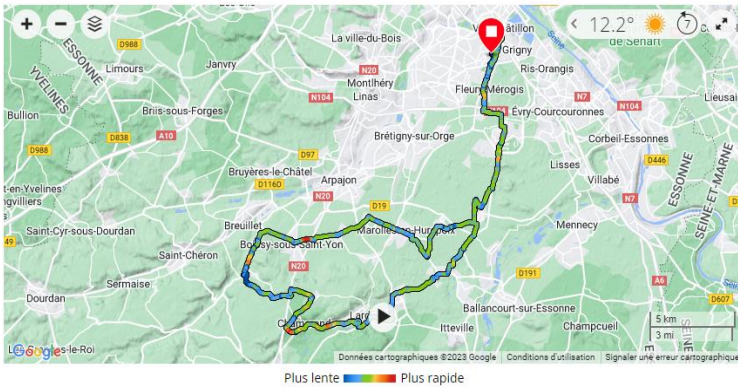
Jacques

69.47 km
Distance

2:53:50
Durée

24.0 km/h
Vitesse moyenne

324 m
Ascension totale



Ce matin, sortie en compagnie de 2 licenciés toujours en activité (Alain C, Max) 😊 et 2 retraités, (Philippe et moi) matinée idéale pour pédaler afin de profiter des paysages printaniers.

Jeudi 4 mai

Jacques

90.95 km
Distance

3:58:48
Durée

22.9 km/h
Vitesse moyenne

511 m
Ascension totale



Cet après-midi, sortie en compagnie de Philippe, vent de face pendant les 2 tiers du parcours, quelques gouttes de pluie et plusieurs chantiers en cours sur notre parcours.

Lundi 8 mai

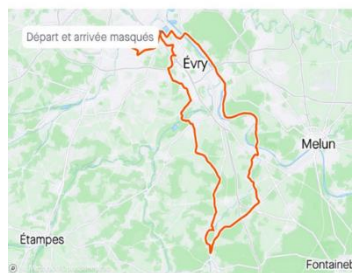
9 participants – Marie Caroline, Maxime, Jacques, Joël, Philippe, Laurent, Alain, Jules et Lionel.



Marie Caroline

Mon premier 90km

Avec le CRCV 🥰🥰



Félicitations, cette activité (vélo) est la plus longue de cette catégorie sur Strava !

Distance	Dénivelé positif
92,85 km	387 m
Durée de déplacement	Puissance moy.
3:27:26	105 W
Vitesse moy.	Calories
26,9 km/h	1 173 kcal

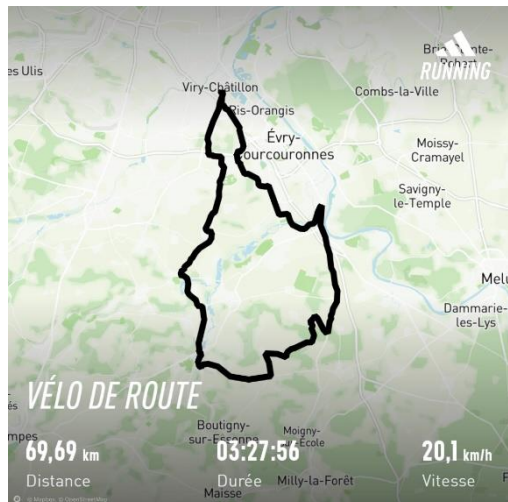
Pendant ce temps-là du dimanche 7 au samedi 13 mai

André, Jean Pierre, Robert et François étaient en Bretagne
Sur le canal de Brest à Nantes



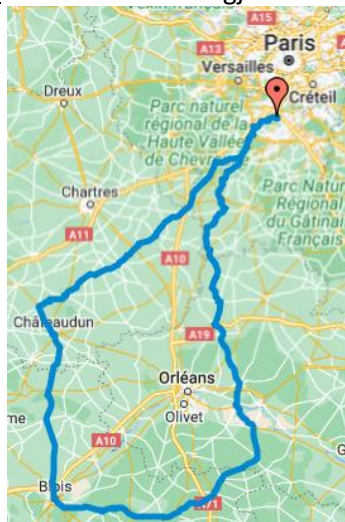
Jeudi 11 mai

Alain et Patrick



Samedi 12 mai

Lionel – BRM 400 de Longjumeau



Dimanche 14 mai

Gabriel



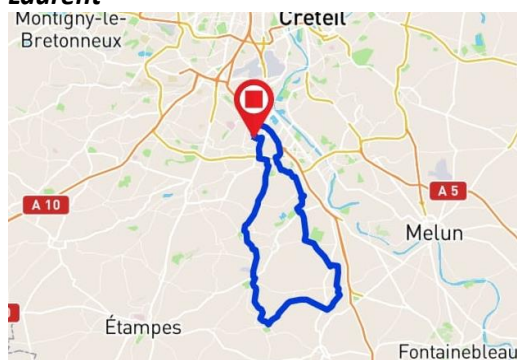
Distance	Dénivelé positif
85,06 km	426 m
Durée de déplacement	Puissance moy.
3:42:22	153 W
Vitesse moy.	Calories
23,0 km/h	3 079 kcal

Belle classique du club avec Maca en puncheuse, Alain en poisson pilote, Joël à l'avant, à l'arrière et Patrick avec son nouveau carbone. Fraicheur persistante et vent du Nord bien saillant.

Jeudi 18 mai

Laurent

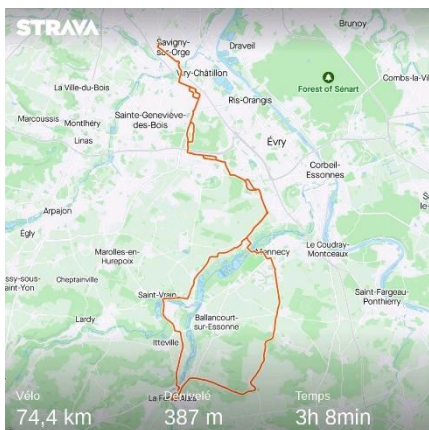
Montigny-le-Bretonneux



Belle sortie venteuse ce matin avec Joël en maître routier, Maca et Fifi

Dimanche 21 mai

Jacques



Ce matin, nous étions 3 sur la rando de Savigny pour une distance de 74 km, Laurent et encore un jeune 😊 cyclo de plus Thomas, c'est Super ! Parcours souvent emprunté par les cyclos du CRVC ; de la Ferté Alais au retour vent de face dur et pour une fois peu de trafic, vive les longs week-end.



Commentaires de Marie Caroline

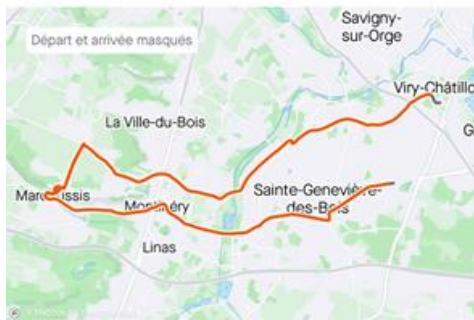
Bravo les cyclistes ! Encore une belle sortie 🍷 De mon côté triathlon format M de Chantilly. Super expérience ! Je tenais à vous remercier car grâce au CRVC j'ai réussi 45km à 28,2 km/h de moyenne avec un vent de fou et 300m de dénivelé ! 🙏❤

Vendredi 28 mai

Marie Caroline

Enchaînement après natation

4 x l'escargot ! Merci Joel de m'avoir accompagné !
J'ai du boulot ... 🤔



Distance	Dénivelé positif
35,13 km	385 m
Durée de déplacement	Puissance moy.
1:32:39	86 W
Vitesse moy.	Calories
22,8 km/h	646 kcal



Dimanche 28 mai

Gabriel



Distance	Dénivelé positif
85,66 km	480 m
Durée de déplacement	Puissance moy.
3:50:39	97 W
Vitesse moy.	Calories
22,3 km/h	1 490 kcal



Arrêt à Mondeville pour une pause photo. Avec la mise en scène...

Sur la route du beau temps avec Laurent, Philippe, Thomas et Joël. Départ à 8 heures c'est vraiment bien, en plus Philippe et Joël sont rentrés suffisamment tôt pour mettre la table, pour une fois !

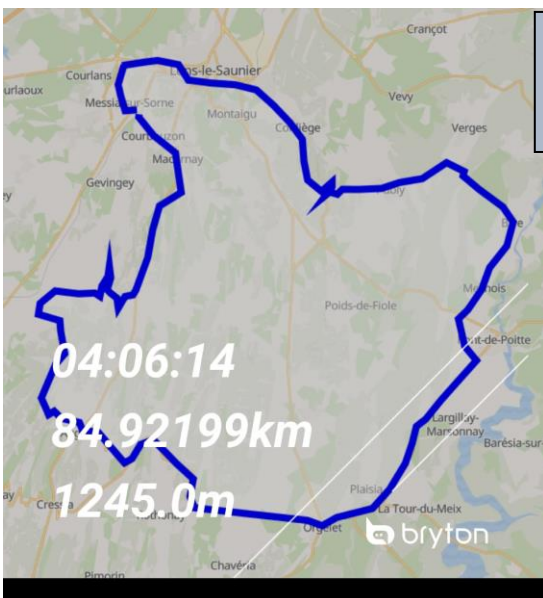
Lundi 29 mai
Lionel et Jules

Commentaires d'Alain B



Merci pour le clin d'œil (les Brévières).
Séance souvenir pour Lionel et Jules à
l'occasion de l'ascension du col de l'Iseran.

Alain C – Dans le Jura, sur la cyclo sportive « La Vache qui rit »



Oui, seul au Monde. Mais j'ai croisé d'autres cyclistes sur
la route ce matin. A la fin elle ne me faisait plus rire la Vache !
Très chaud ☹️



Mercredi 30 juin
Joël



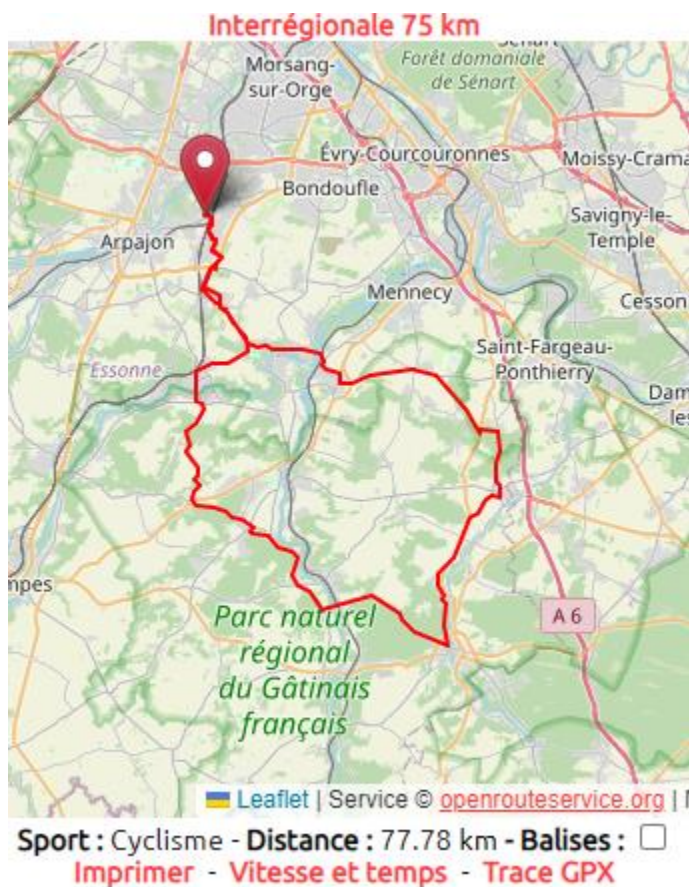
Amis cyclos, un p'tit 100 venteux, avec Fifi, vers le 77. PARCOURS ROYAL avec la fresque de Lieusaint, le château-fort de Blandy-les-Tours et le château de Vaux-le-Vicomte, ayant servi de modèle à Versailles mais dont le bâtisseur FOUQUET, finit ses jours en prison...



Dimanche 4 juin

Joël

4^{ème} épreuve du Trophée du Comité organisée par le CBS Brétigny.



Au ravito Lionel, Patoche, Laurent et Thomas, le barbu

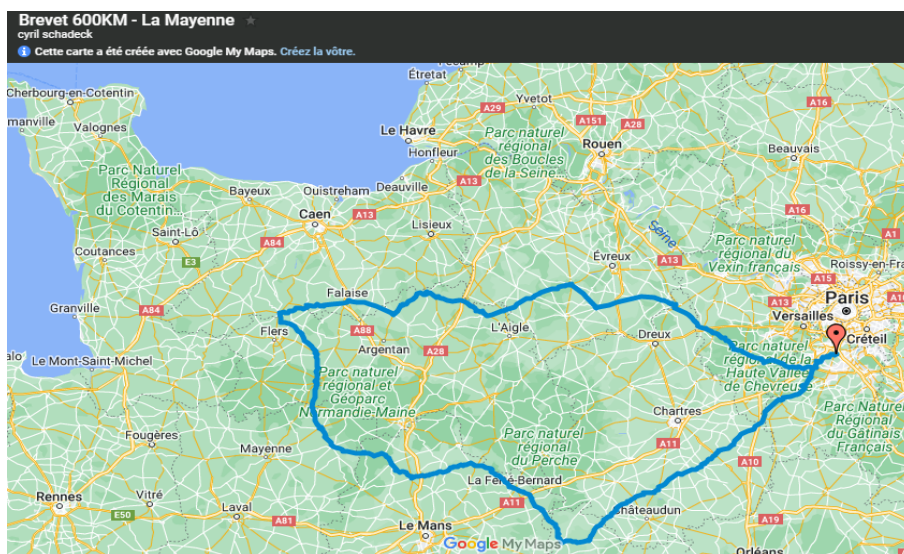


Au cours de cette sortie chute de Patrick ; entorse du poignet droit ; pose d'une attelle à l'hôpital

Samedi 10 juin

Lionel

BRM 600 de Longjumeau





Vimoutiers, pizza, éclair au chocolat
1/3 du parcours réalisé!

Bravo Lionel ça sent l'écurie

BRM 600 km validé en 34h 15
Bon repos, les qualifs sont dans la sacoche.

Samedi 17 juin
Marie Caroline



Absente je suis en triathlon au Luxembourg.
Bonne sortie à vous.

Dimanche 18 juin
Marie Caroline



70.3 terminé en 6h16. Une natation en 38 minutes. 90kms de vélo avec 670m de D+ en 3h21 et un semi en 2h04. Super expérience avec une chaleur étouffante ! J'avais de très bonnes sensations ! J'ai vraiment bien couru mais je m'arrêtais à tous les ravitos prendre une douche, boire et manger. Je ne voulais pas avoir de défaillance ! Y en a qui ont fini sur une civière en PLS 😞

Jacques et Joël

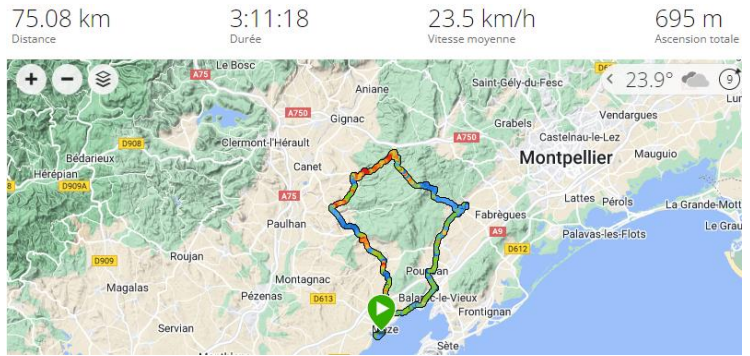
FF vélo
GAZELEC BEZIERS
Dimanche 18 Juin 2023
Départ et Arrivée concession SKODA Béziers
A l'inscription: à partir de 7h30
Café de bienvenue et viennoiserie
2 parcours: 70 et 100 Kms
1er ravitaillement commun (chaud, froid + boissons)
2ème ravitaillement sur le parcours de 100Kms
A l'arrivée: mini buffet, boissons. Récompense pour tous + tirage au sort lots. Produit du terroir
Le participant à cette randonnée atteste sur l'honneur qu'il est en condition physique suffisante pour effectuer le parcours qu'il a choisi et qu'il a pris connaissance des difficultés de ce parcours et des consignes de sécurité.
* Cette randonnée sera organisée par le club dans le respect des contraintes sanitaires départementales du moment.
Ne pas fêter sur la voie publique
gazelecyclo.beziers@gmail.com
https://gazelecyclobeziers.fr



Ce matin, randonnée Gazélec à Béziers, accueil sympa chez Skoda concession au départ. Parcours empruntant les vignes, vent assez fort rendant la chaleur supportable. Sac garni à l'arrivée (bouteille vin rosé et rouge, tee-shirt Skoda, stylo, bonbons, etc...), pour tous les inscrits. Vive le sport.



Mardi 20 juin
Jacques



Jacques a dit : Beaucoup de monde au ravitaillement
Alain a dit : Beaucoup d'admirateurs au bord de la route, un vrai succès 😊

Dimanche 25 juin
Jacques et Joël

RANDONNÉE CYCLO CLUB MÉZOIS

Deux parcours route avec ravitaillement à Aumelas

- 72 km
- 93 km

📅 **Dimanche 25 juin 2023**

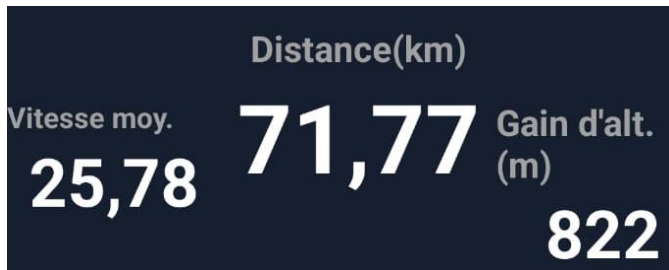
🕒 **Inscription entre 7h00 et 9h30**

📍 **Préau au Sasquier, Méze**

🍷 *Boissons froides*
Collations sucrées
Boissons chaudes

Ouvert aux licenciés FFCT et non licenciés
Les moins de 18 ans doivent être accompagnés d'un parent
Le port du casque est vivement conseillé et le respect du code de la route est obligatoire



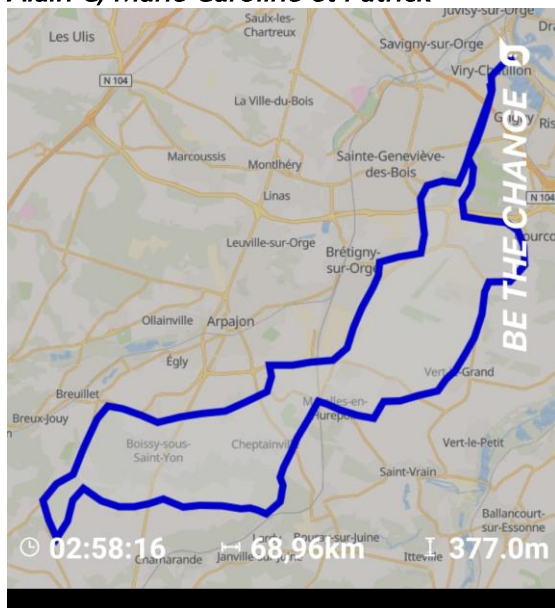


A l'aise MÈZE. Le club était présent à cette rando, sous le cagnard, chez le régional Normand du Sud, Jacques. 64 participants et nous avons damé le pion aux locaux. Néanmoins bon accueil avec des anciens du 91. Pas de bouteilles cette fois, mais du rosé au ravitaillement... si on voulait !



Jeudi 29 juin

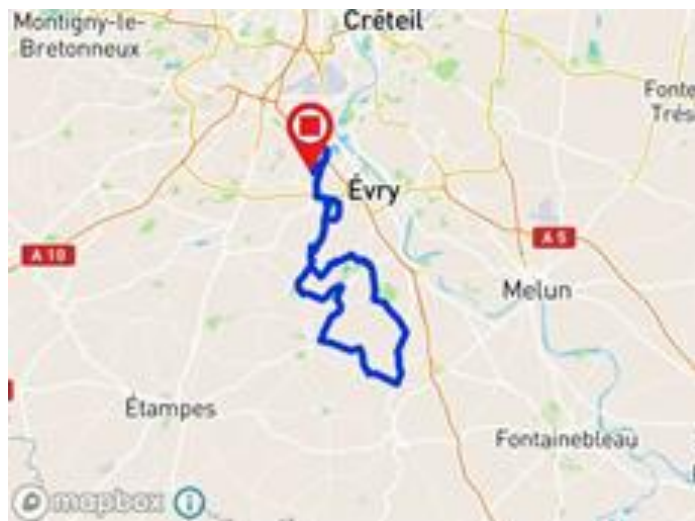
Alain C, Marie Caroline et Patrick



Petit problème pour Maca, sans gravité, retour prématuré.

Dimanche 2 juillet

Laurent, Lionel, Jules, Thomas

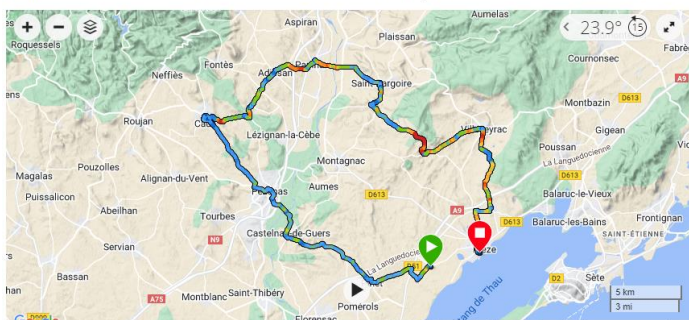


Un festival de Lionel vous imaginez bien !
Une superbe sortie.

Distance(km)	81,18	Gain d'alt. (m)	359
Vitesse moy. (km/h)	25,74		
Temps exer.	03:09:14	Durée itin.	03:21:11
Calories(kcal)	1027	Fréq Card(bpm)	--

Jacques à Mèze

64.54 km 2:41:12 24.0 km/h 577 m
Distance Durée Vitesse moyenne Ascension totale



Bravo aux rouleurs de Viry.
Ce matin, sortie solitaire dans l'Hérault avec beaucoup de vent.

Lundi 3 juillet

Joël



Distance(km)	124,22	Gain d'alt. (m)	2167
Vitesse moy.	18,17		
Temps exer.	06:50:13	Durée itin.	07:45:54

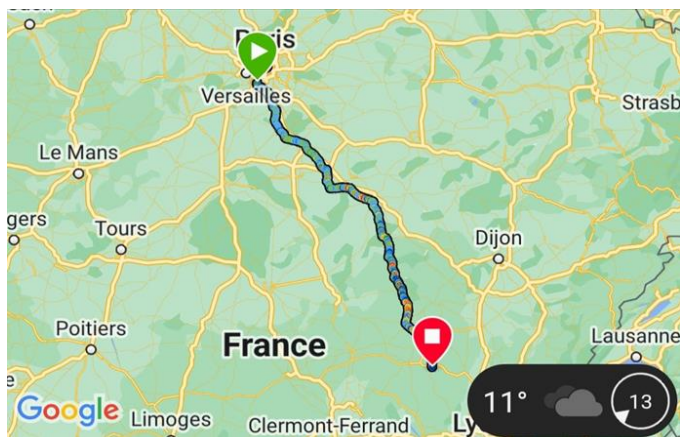


Ça grimpe au CRVC.
 Petite balade cévenole. Pas trop de %, mais long.
 Chaud en bas, mais vent violent et frais en haut (14°C).
 Belle région, pas de circulation.
 Bonne route malgré tout à ceux qui attendent les vacances
 Un p'tit Aigoual, cousin du Ventoux



Jeudi 6 juillet

Lionël – BRM 1 000 km de Longjumeau - Jour 1



Vendredi 15h 50 J'ai passé Chambord

Brevet 1000KM - Les 4 vents



Samedi 8 juillet

Laurent, Marie Caroline et Thomas



Plus modestement, une sortie ventée ce matin avec Maca et Thomas.
Un festival de Thomas en pleine forme.
On s'est amusé.

	Distance(km)	
Vitesse moy.(km/h)	65	Gain d'alt.(m)
24,63		299
Temps exer.	02:38:20	Durée itin.
		02:46:51

Dimanche 9 juillet

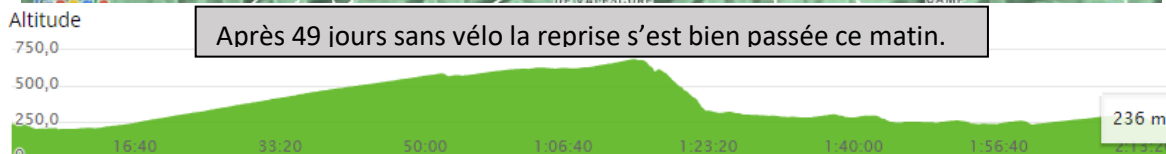
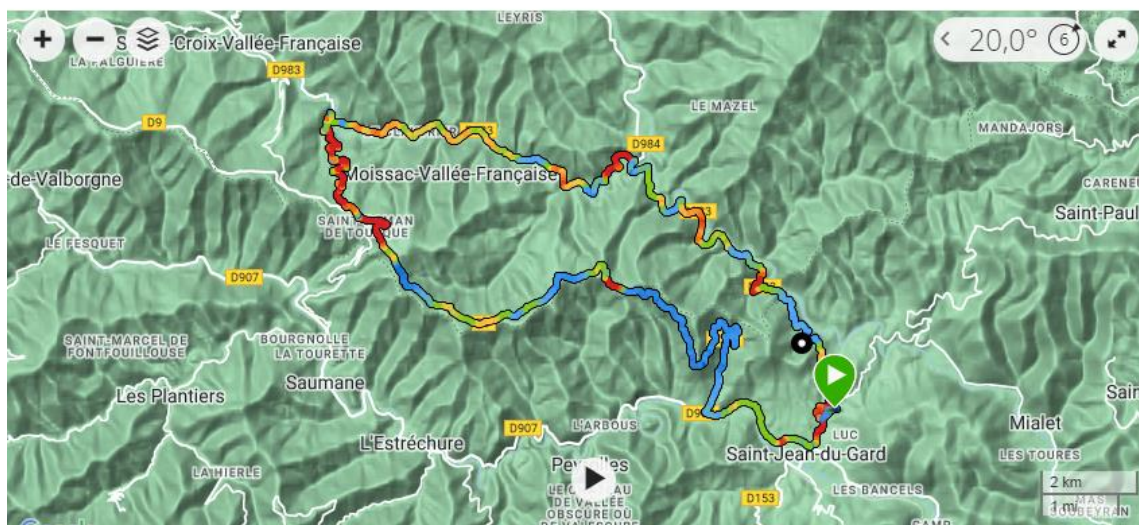
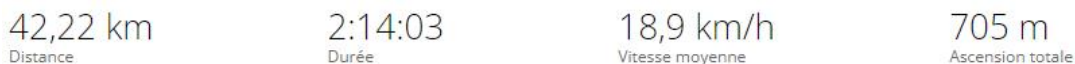
Joël



Ça grimpe toujours au CRVC. Sortie cévenole ce matin à la fraîche, mais vite rattrapé par le cagnard. Bilan 10 cols prévus, 9 franchis et un peu d'égarément dans ces magnifiques montagnes.

Lundi 10 juillet

André à St Jean du Gard



Mardi 11 juillet

Alain B



Retrouvailles avec les Alpes au col de Petit Saint Bernard

Marie Caroline



Première sortie dans le Sud-Ouest ! Juste un petit col

Mercredi 12 juillet

Laurent et Thomas

Thomas : Sortie très enrichissante aussi bien techniquement que musculairement, merci Laurent 😊

Alain B. : Bravo, sortie nocturne 🚴🚴, une nouveauté pour le CRVC.



2023-07-12 19:04:56		
Distance(km)		
Vitesse moy.(km/h)	55,13	Gain d'alt.(m)
25,35		182
Temps exer.		Durée itin.
02:10:28		02:13:23
Calories(kcal)		Fréq Card(bpm)
670		--

Dimanche 16 juillet

Thomas



Distance
116,37 km

Dénivelé positif
476 m

Durée de déplacement
4:18:00

Vitesse moy.
271 km/h

Calories
1 496 kcal

Altitude max
134 m

Sortie à Viry ce matin, très venteuse, pratique pour la chaleur mais moins pour les cuisses.

Mardi 18 juillet

Jacques



Sortie en solitaire sur les 80 kms de la Randonnée du Moulin.
Petit clin d'œil aux anciens qui ont tant donné pour le CRVC.

Mercredi 19 juillet

Marie Caroline à Saint-Jean-de-Luz, Pyrénées Atlantiques

Avec tonton Nono



Contribution du jour pour ma part

Distance
45,02 km

Dénivelé positif
727 m

Durée de déplacement
2:01:01

Puissance moy.
105 W

Vitesse moy.
22,3 km/h

Calories
868 kcal

André dans les Cévennes

42,51 km

Distance

2:09:11

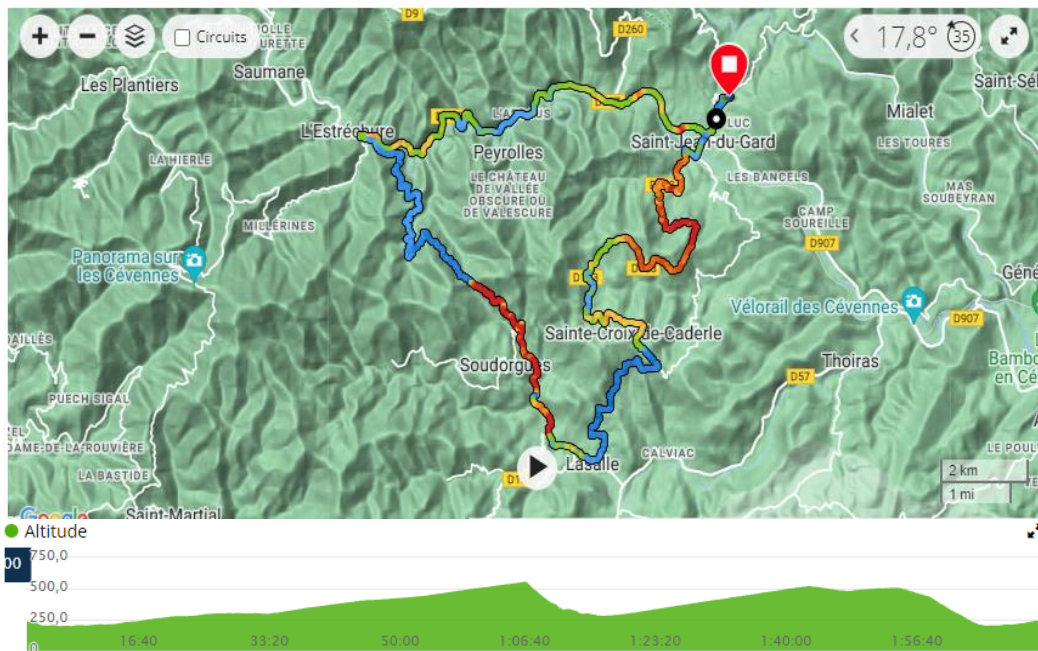
Durée

19,7 km/h

Vitesse moyenne

684 m

Ascension totale



Ça roule dans les Cévennes ; ce n'est pas la coutume j'ai percé dans un nid poule première réparation depuis 2014 avec Schwalbe

Vendredi 21 juillet

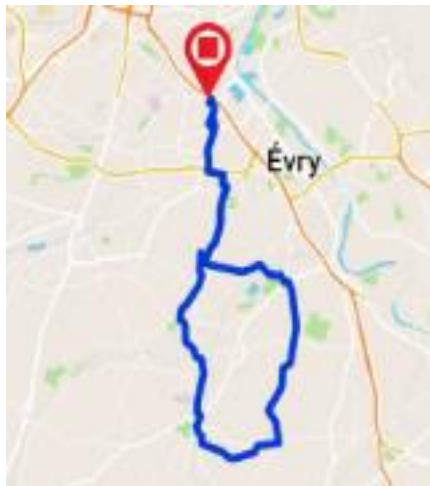
Jean Pierre



Départ ce matin pour cinq jours avec ma nouvelle limousine de voyage :

Pithiviers - Châteauneuf-sur-Loire.
Puis « La Loire à vélo » jusqu'à Beaugency.
Retour par Orléans - Bouzonville-aux-Bois.

Joël



Départ 18 heures avec Thomas et Laurent. Une crevasion et vent de face

André dans les Cévennes

53,84 km
Distance

2:43:53
Durée

19,7 km/h
Vitesse moyenne

798 m
Ascension totale



Ça roule toujours dans les Cévennes, plus qu'une semaine avant le retour

Jean Pierre

Bien arrivé hier au camping de Pithiviers vers 18h, l'assistance utilisée avec modération m'a bien aidé dans le final des grandes lignes droites ventées de la Beauce.

Dimanche 23 juillet

Marie Caroline à Saint-Jean-de-Luz



Distance
46,18 km

Dénivelé positif
731 m

Durée de déplacement
1:58:55

Puissance moy.
110 W

Vitesse moy.
23,3 km/h

Calories
883 kcal

Ma petite sortie du jour avec au programme 3 cols 🏔️ que le Pays Basque est beau

Thomas



Distance
79,28 km

Dénivelé positif
333 m

Durée de déplacement
3:20:04

Vitesse moy.
23,8 km/h

Calories
1 081 kcal

Altitude max
155 m



Ce matin en compagnie de Joël et Laurent. Une sortie très venteuse et pluvieuse sur la fin

Jean Pierre



Jargeau



Ma belle Loire



Je n'ai pas non plus rencontré
la pucelle



Une guinguette ligérienne



Un petit Cheverny face à la Loire

Mardi 25 juillet

Jean Pierre



Je rentre par l'Essonne

Mercredi 26 juillet

Jacques en Bretagne

68.62 km
Distance

2:51:14
Durée

24.0 km/h
Vitesse moyenne

281 m
Ascension totale



Enfin, une sortie ensoleillée dans le Finistère avec beaucoup de vent.

Jean Pierre

En épilogue de mon voyage de 5 jours en cyclo-camping (mon bagage = 20kg) ; 350 km parcourus.

Samedi 31 juillet

Alain B

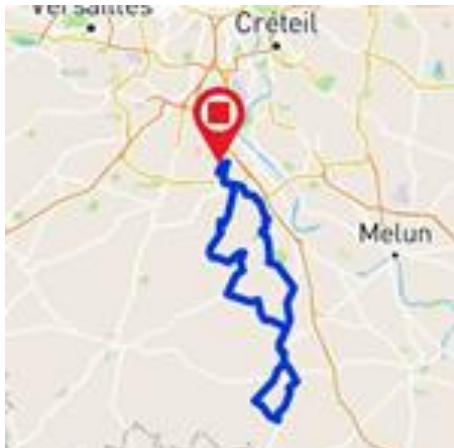


Flash info la vie du club.

Ce 29 juillet mariage de notre Max et d'Audrey nos félicitations et tous nos vœux de bonheur (Invité d'honneur le vélo n'est jamais loin)

Dimanche 30 juillet

Laurent

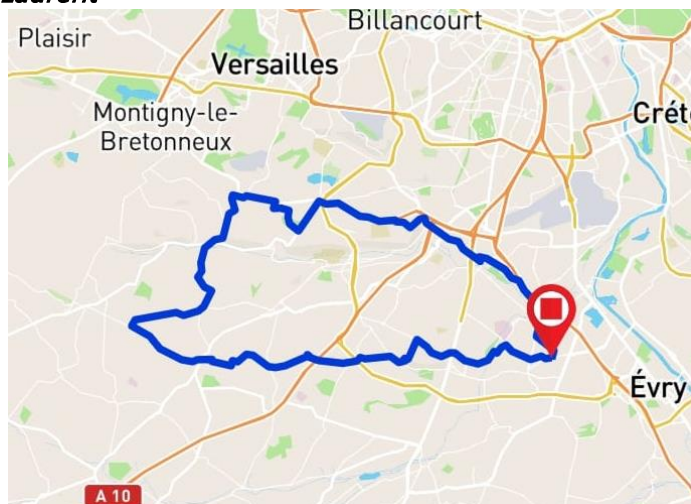


Distance(km)		
Vitesse moy.(km/h)	98,7	Gain d'alt.(m)
24,64		490
Temps exer.		Durée itin.
04:00:20		04:10:35

Belle sortie ventée ce matin avec Thomas, croyez nous, on a été bien ventilé. Peu de voitures en point positif. Désolé Joël pour le départ tardif, c'est de ma faute, je suis sorti tard hier soir. Bonnes vacances à nos estivants, et vive les mariés.

Dimanche 6 août

Laurent



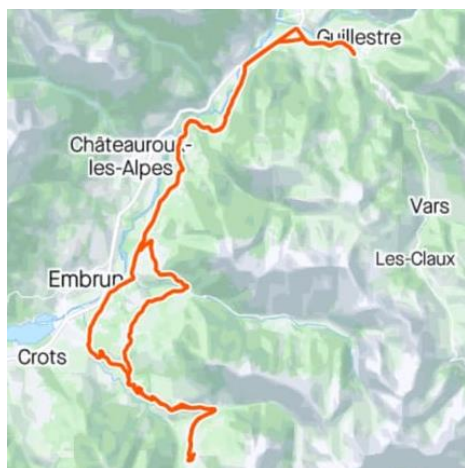
Distance(km)	72,21	Gain d'alt.(m)	699
Vitesse moy.(km/h)	23,72		
Temps exer.	03:02:42	Durée itin.	03:02:45

Ça roule au CRVC, même au mois d'août, même tout seul. Ça caille ce matin. J'ai essayé de faire une sortie "joëlesque", moins de bornes mais des bosses, j'ai fait un tour en Vallée de Chevreuse ce matin. Dommage le vent. Bonnes vacances à tous.

Commentaire de Joël

Ma foi, belle moyenne quand-même ! Je vois que tu commences à t'intéresser aux bosses, c'est bon signe.

Thomas



Distance	75,46 km	Dénivelé positif	1 420 m
Durée de déplacement	3:24:52	Vitesse moy.	22,1 km/h
Calories	1 182 kcal	Altitude max	1 648 m

Première sortie dans les Alpes ce matin, ascension jusqu'à la station des Orres.

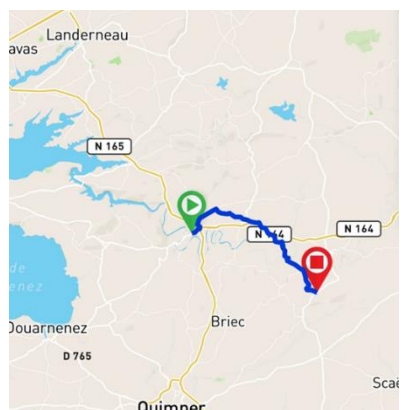
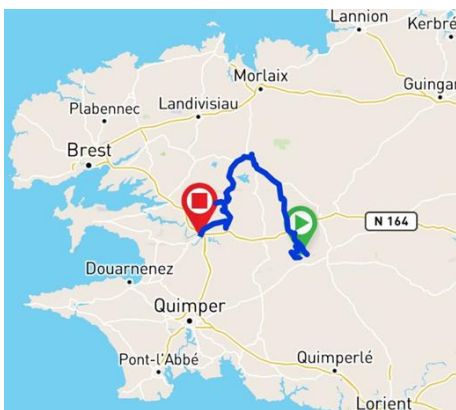
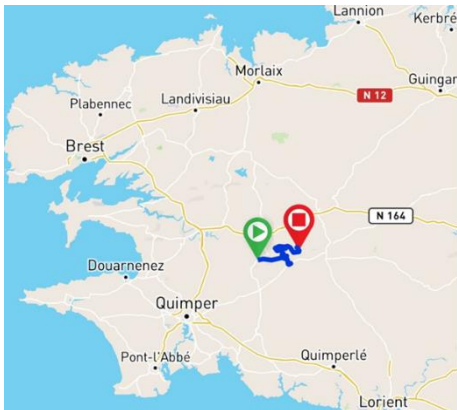
Commentaire de Joël : Tu as de quoi faire dans le secteur et du dur.

Commentaire d'Alain B : Bravo Thomas belle ascension, ici sortie en Provence 100,1 km pour 23 km/h. Toujours avec mes deux collègues poissons pilotes locaux. Une connaissance époustouflante du coin et des petites routes, je laisse bien sûr faire pour le trajet, Des collines, des vignes, tiens encore des vignes, un petit col, j'ai déjà oublié le nom car le panneau a été dérobé seul point de repère ! J'ai aperçu Valréas au fond d'une cuvette, chaleur et soleil, des vacances studieuses quoi.

Vendredi 11 août

Joël

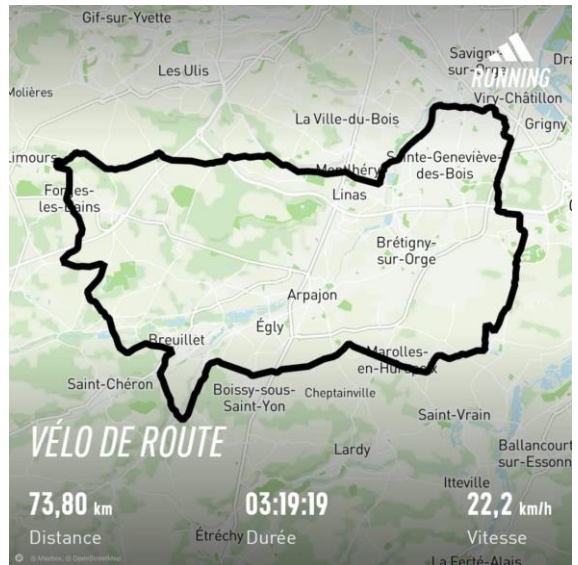
Le CRVC en Bretagne. Un p'tit 160 dans la Menez Breizh hier, avant la pluie aujourd'hui.



Ici passera Lionel avant la descente sur Brest. Bon courage.

Dimanche 13 août

Lionel



Robert



Voici le meilleur grimpeur du jour !

Alors combien de kilomètres
à votre avis ?

105 km :

Le col du Leschaux (2564 m) 12 km à 4%.

Menthon-Saint-Bernard 3 km.

Retour jusqu'à Frontenex 3 km à 5%.

Par le petit jeune du CRVC.

Lionel ROYER



Accueil
20 août 2023

www.paris-brest-paris.org

Votre numéro de plaque de cadre sera R211 ; il permettra à votre famille et à vos amis de suivre votre progression sur <https://www.paris-brest-paris.org/>

Thomas





Présent dans les Hautes Alpes aussi, malheureusement pas de trace GPS dû à un problème de compteur.
Mercredi départ de Guillestre pour aller à Saint Véran (la plus haute commune d'Europe habitée) et aujourd'hui ascension du col de Vars.

Lundi 14 août
Gabriel en famille



Bisous du Mauna Kea ! Bonne route à tous.
NDLR. Le Mauna Kea est un volcan bouclier endormi des États-Unis situé sur l'île d'Hawaï, dans le Pacifique

Mardi 15 août

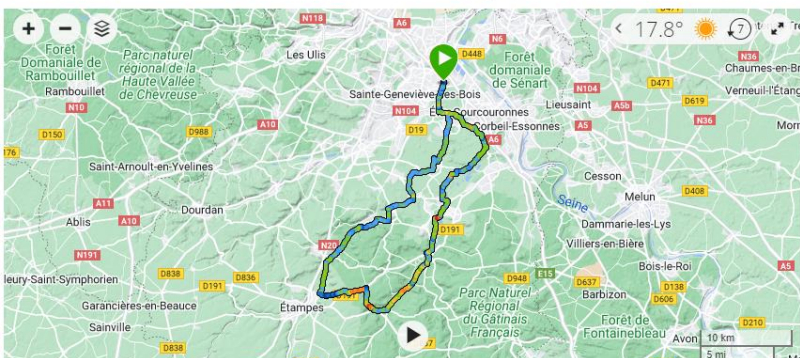
Jacques

80.21 km
Distance

3:04:17
Durée

26.1 km/h
Vitesse moyenne

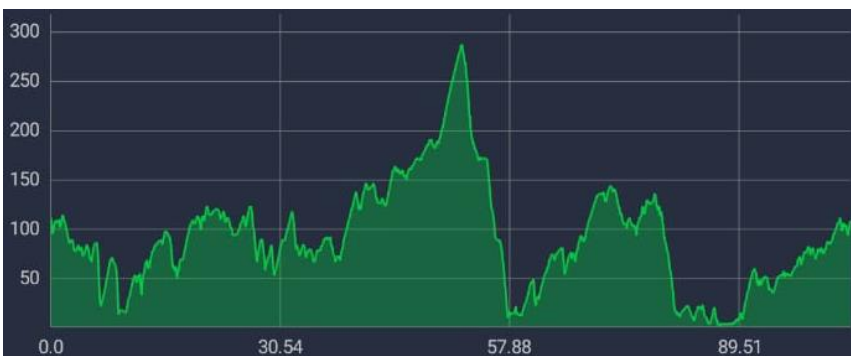
332 m
Ascension totale



Dernière sortie pour Lionel avant son défi breton.

Joël

Profitant du retour du soleil, petite sortie ce matin, (la dernière) au Ménez Hom, 330m, dominant la baie de Douarnenez et la Rade de Brest, sorte de petit Ventoux breton.



Laurent : Une sortie "joëlesque", bravo

Mercredi 16 août
Philippe et Alain B.



Avignon : sortie familiale.

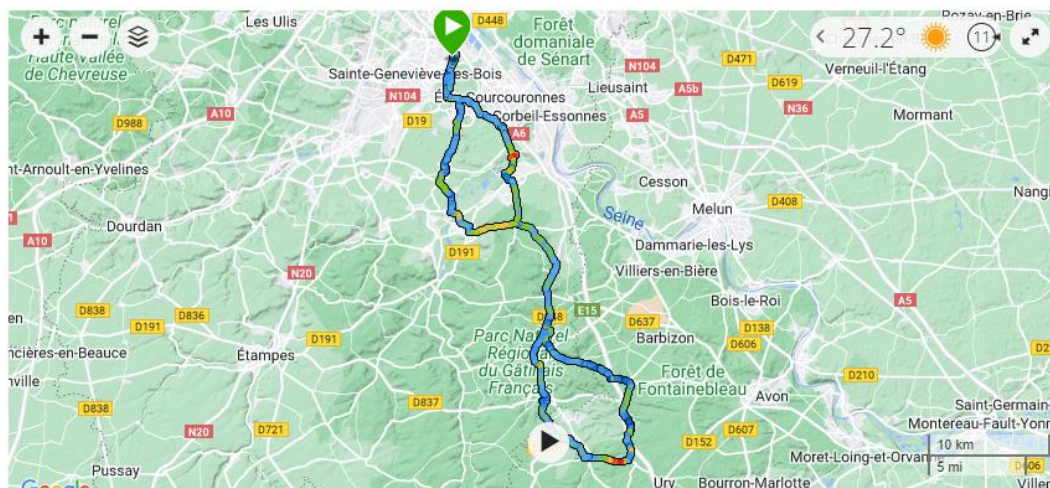
Jeudi 17 août
Jacques

100.22 km
Distance

3:49:55
Durée

26.2 km/h
Vitesse moyenne

369 m
Ascension totale



Sortie solitaire sur les routes de l'Essonne

Vendredi 18 août
Claude



Les anciens étaient de sortie ce matin. Charles et Claude ont roulé sur 52 km avec leurs VAE.
Commentaire de Joël : Ils sont donc toujours là. Ça fait plaisir de vous revoir, et en forme.

Dimanche 20 août

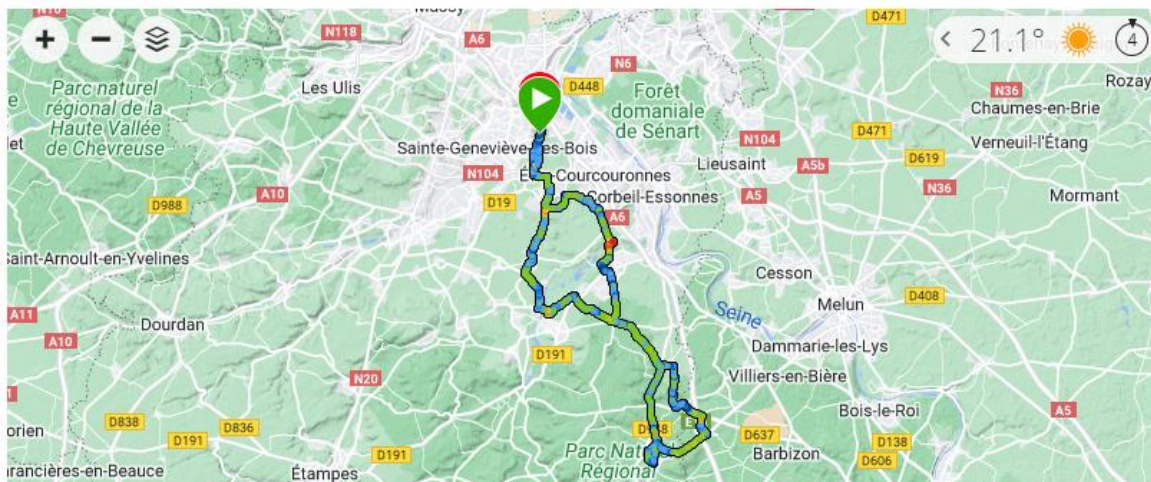
Jacques

74.33 km
Distance

3:02:29
Durée

24.4 km/h
Vitesse moyenne

275 m
Ascension totale



Sortie dominicale de ce matin en compagnie de Philippe.
Parti de Viry avec le soleil, brumeux sur Mennecy pendant une petite heure, soleil pour le retour.

Lionel à 14h52

Rambouillet : le traditionnel Paris-Brest-Paris

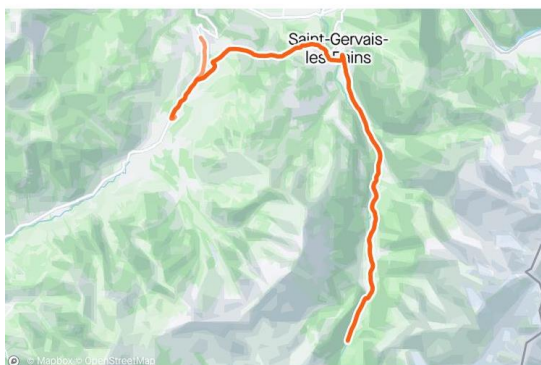


Je ne peux plus attendre cap vers la boulangerie

Marie Caroline



Maca G a fait du vélo avec Hugo Lecroq et Alexandre G
Aujourd'hui à 07:26 · Demi-Quartier, Haute-Savoie



Pour ma part, petite sortie vélo dans les Alpes sous une chaleur écrasante.

Sortie vélo le matin

Distance 42,41 km | Dénivelé 709 m | Temps 1h 49min

Thomas



De mon côté ascension du Col Agnel (au mental sur les 3 derniers kilomètres) mais offrant de jolies points de vue.



Lionel



À 19h 33 en attendant le départ
Départ de Rambouillet à 20 :19 :31

Lundi 21
Lionel



3h 42 à Villaines-la-Juhel
7 heures de selle pour 200 km



8h 01 à Fougères



11h 42 à Tinténiac.
Menu : galettes, saucisse



22h 20 à Carhaix-Plouger
Fin de journée, repas, douche et dodo

Mardi 22 août
Joël



Une bonne centaine ce matin avec Jacques par Chalo-Saint-Mars et Chalou-Moulineux... pour les connaisseurs.

Distance(km)			
Vitesse moy.	24,52	114,57	Gain d'alt. (m)
			729
Temps exer.	04:40:20	Durée itin.	04:51:42

Lionel



10h 36 à Brest



À 13h 03 sur la route vers Carhaix-Plouger



Pontivy à 20h 47

Loudeac : 22h 01

Mercredi 23 août

Lionel

Tinténiac :
9h 27

Fougères :
12h 35

20h 21 - Je suis à 15km de Villaines-La-Juhel.
Je pars dans 5-10 minutes. Gilet et lumières.

Villaines-La-Juhel :
21h 19

Jeudi 24 août

Lionel

Mortagne-Au-Perche : 2h 31



7h 20 : Départ de Mortagne-Au-Perche dans quelques minutes.
Encore 50 km pour Dreux.

Gabriel



8h 21 : C'est la reprise.

Marie Caroline



Maca G

🚴 Aujourd'hui à 07:31 · Demi-Quartier, Haute-Savoie

Petite sortie matinale

Avec du D+ et une belle vue sur le Mont-Blanc ❤️

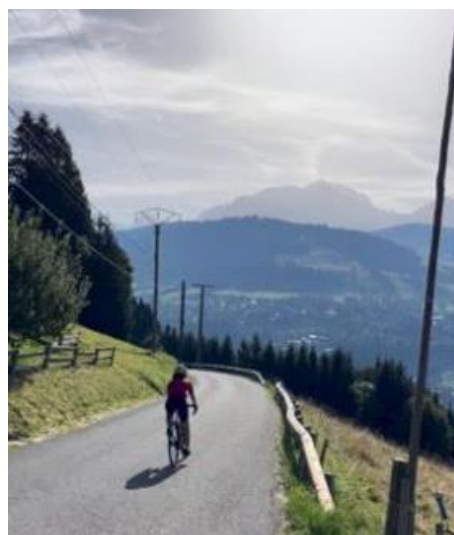
Distance

36,69 km

Dénivelé

843 m

8h 41 : Pour ma part je profite encore de quelques jours à la montagne.



Lionel



Lionel Royer

Paris-Brest-Paris No. R211

A terminé à: 11:43:55

Cyclo Randonneurs Viry-Châtillon

🕒 Temps de course

87:24:24

13.95 km/hr



Point	Temps	Heure	Vitesse
RAMBOUILLET	00:00:00	dim. 20 août 20:19:31	---
MORTAGNE-AU-PERCHE	04:24:09	lun. 21 août 00:43:40	27.03 km/hr
VILLAINES-LA-JUHEL	07:16:39	03:36:09	29.22 km/hr
FOUGERES	11:37:31	07:57:02	20.58 km/hr
TINTENIAC	15:03:30	11:23:01	17.77 km/hr
LOUDEAC	20:07:29	16:27:00	16.15 km/hr
CARHAIX- PLOUGUER	25:28:23	21:47:54	14.88 km/hr
BREST	36:46:10	mar. 22 août 09:05:41	7.91 km/hr

Point	Temps	Heure	Vitesse
CARHAIX- PLOUGUER	44:06:17	16:25:47	12.65 km/hr
LOUDEAC	49:41:44	22:01:15	15.22 km/hr
TINTENIAC	61:08:07	mer. 23 août 09:27:38	7.44 km/hr
FOUGERES	64:15:51	12:35:22	19.46 km/hr
VILLAINES-LA- JUHEL	72:59:45	21:19:16	10.25 km/hr
MORTAGNE-AU- PERCHE	78:11:37	jeu. 24 août 02:31:08	15.64 km/hr
DREUX	85:11:38	09:31:09	11.13 km/hr
RAMBOUILLET	87:24:24	11:43:55	19.03 km/hr

Ils t'ont dit :

Marie Caroline : Bravo Lionellll

Jean Pierre : Validé en 87h 24 pour une première, bravo Grand Lionel

Philippe B : Bravo Lionel

Jacques : Super, un grand bravo Lionel

Thomas : Félicitation

Gabriel : Bien joué !

Philippe S : Bravo

Joël : La délivrance mais avec plein de souvenirs des bons comme des mauvais. Bienvenue au club avec Marcel, Dédé, Jean Pierre et moi-même. Tu vas apprécier un bon steak frites et une bière

Robert : Bravo Lionel, de la part d'un des petits vieux du club

Claude : Bravo pour cet exploit le CRVC était bien représenté

André : Bravo Lionel et bien venue dans le club des PBP du CRCV un de plus. Les souvenirs sont inoubliables ; profite d'un bon repos et on fêtera ta performance le 12 octobre au club pour le RDV des essayages des nouveaux maillots

Alain B : Bel exploit encore bravo

Laurent : Bravo Lionel toutes mes félicitations, je suis admiratif de ton courage

Marcel : Bravo Lionel, grâce à ta persévérance et à ton courage tu as réussi à continuer, malgré cette température accablante et à terminer cette dure épreuve avec panache. Encore mille bravos et bienvenue dans le Club des PBP

Maxime : Tu m'impressionnes... Bravo Lionel pour cet exploit.



18h 22 - Juste réveillé d'une super sieste
absolument indispensable.



Vendredi 25 août
Marie Caroline

Maca G a fait du vélo avec Hugo Lecroq
Aujourd'hui à 07:40 · Demi-Quartier, Haute-Savoie



Une bonne partie du contre la montre du Tour de France avec la fameuse montée de Domancy. Et c'est là qu'on se rend compte de la performance de Bernard Hinault

Sortie avec les boss !

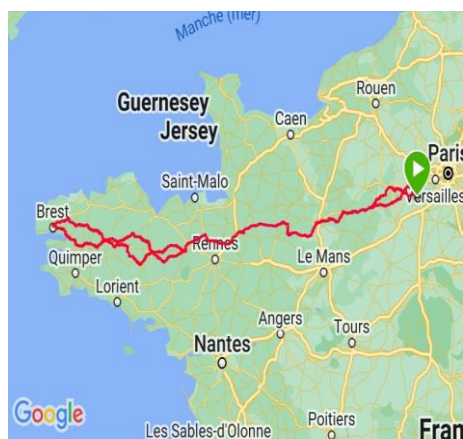
Distance | Dénivelé
40,41 km | **723 m**

Lionel



Je suis allé au travail après la pluie à la maison.
Je me suis chargé de la culture vélo de 35 de mes collègues.
Ils ont pu chacun d'eux tenter le paris brest en - de 40h.
Succès pour tous.

Pour info, voici l'enregistrement de mon parcours sur le vélo.
(sans temps de pause)



 **ROYER LIONEL**
🚴 6 jour(s)

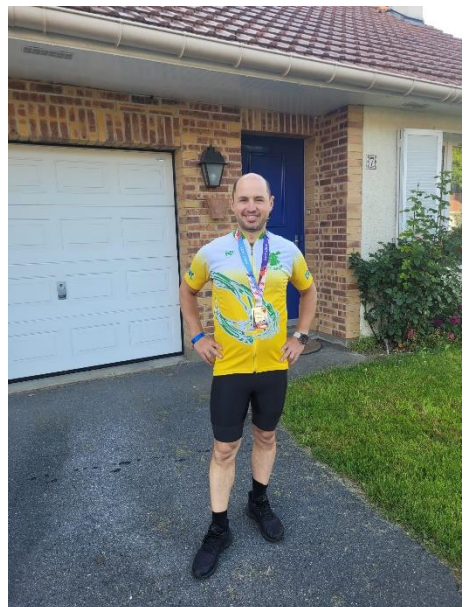
Rambouillet Cyclisme sur route 🏆

1 224,80 km Distance	51:34:07 Temps	23,7 km/h Vitesse
-----------------------------------	--------------------------	-----------------------------

Dimanche 27 août
Jacques



Ce matin retrouvaille avec le héros du PBP pour une photo avec le maillot du club ; après un bref récit d'un parcours inoubliable, Lionel a partagé le traditionnel gâteau Paris Brest en compagnie de Jules, Philippe, Laurent et Nicolas qui nous accompagnait pour une première sortie.



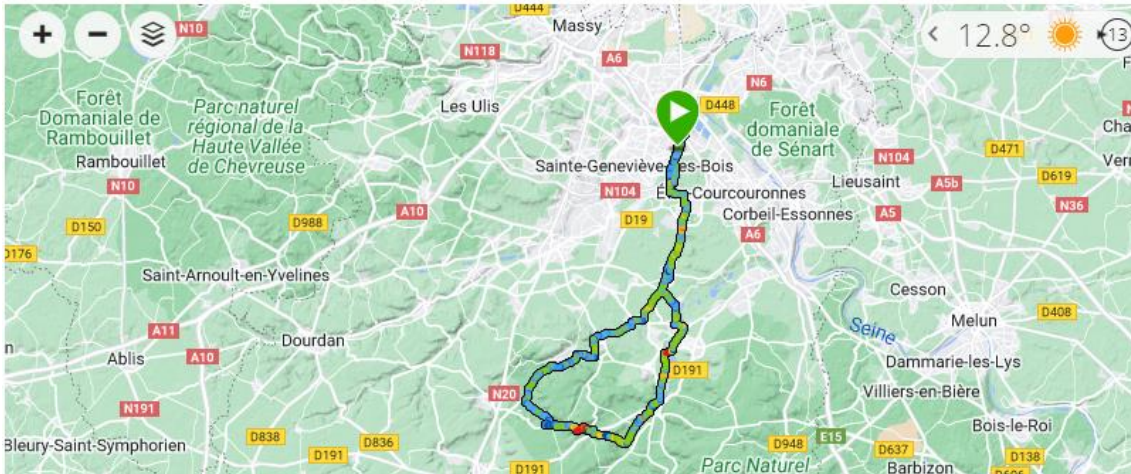


65.23 km
Distance

2:43:58
Durée

23.9 km/h
Vitesse moyenne

315 m
Ascension totale



Mardi 29 août

Jacques, Joël et Philippe

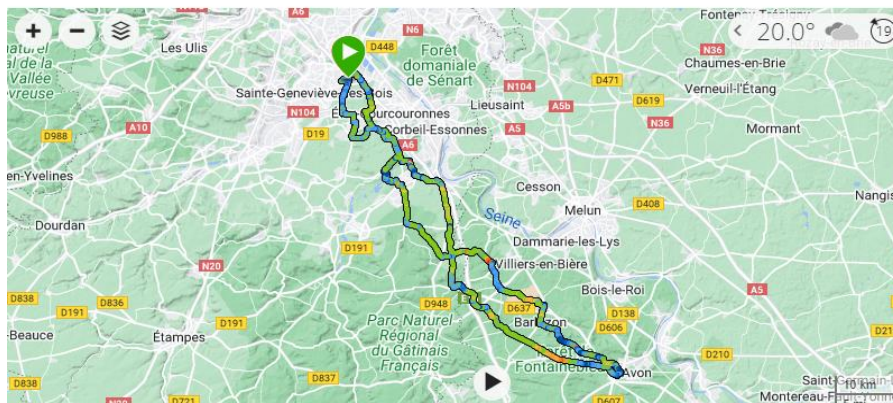
 Viry - Châtillon - Fontainebleau
Événement: -- Type d'événement: Sans catégorie Parcours: --

100.14 km
Distance

4:06:28
Durée

24.4 km/h
Vitesse moyenne

422 m
Ascension totale





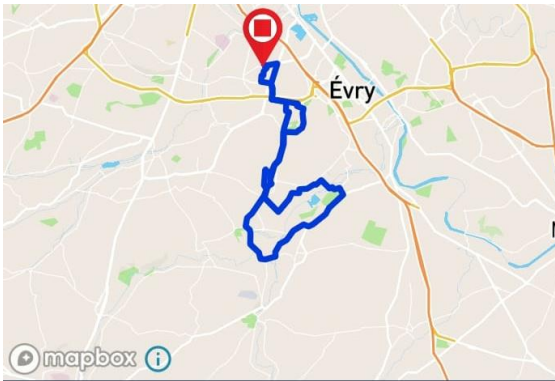
Merci à Joël pour cette belle sortie sur Fontainebleau.
Cet après-midi, il s'agissait d'un p'tit 100 (boissons comprises),
une sortie royale ou impériale, comme vous voulez.

Mercredi 30 août
Patrick



En route pour la suite et fin du Chemin de Compostelle. Pampelune – Viana, 93 km.
Même en VAE, avec 1500 m de dénivelé positif et autant en négatif, ça se sent dans les jambes.

Laurent

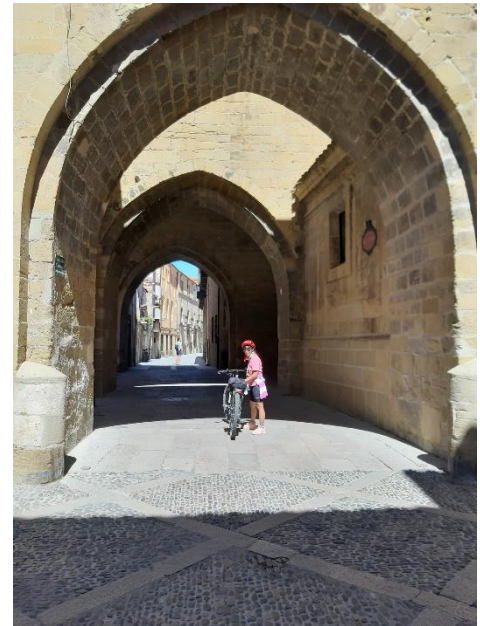
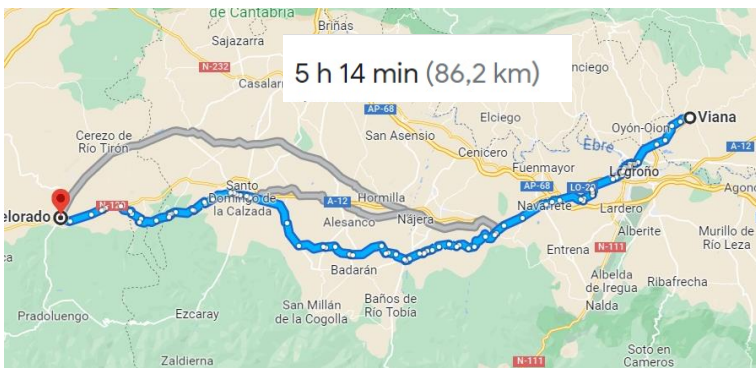


Petite sortie tardive avec Thomas, on voulait faire 50km, dommage, loupé de peu.

Jedi 31 août

Patrick

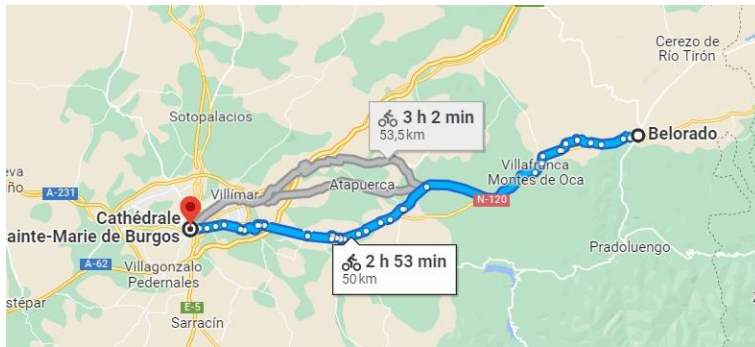
Aujourd'hui, on continue avec l'étape Viana-Belorado - 85km avec 1060m de dénivelé positif et 760m négatif.



Vendredi 1^{er} septembre

Patrick

Aujourd'hui, étape courte entre Belorado et Burgos avec peu de dénivelé. On récupère.



Thomas



Petite sortie en solitaire, courte mais intense.

Distance
52,82 km

Dénivelé positif
192 m

Durée de déplacement
1:47:40

Vitesse moy.
29,4 km/h

Patrick

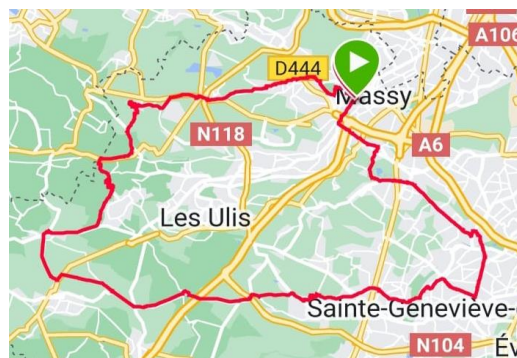
L'étape du jour Burgos - Fromista – 70 km. On vient de passer la barre symbolique des 500 km restant à faire pour Compostella.



Dimanche 03 septembre
Lionel et les huit autres.



ROYER LIONEL
🚲 3 heure(s)
Massy Cyclisme sur route
63,57 km 2:44:22 23,2 km/h



Belle sortie en vallée de Chevreuse, avec : notre champion Lionel, Jules, les cadors Thomas et Laurent, Philippe, Nicolas, Gabriel et les deux Tauliers Jacques et Alain.
(Les 7 sont venus de Viry rejoindre Lionel et Jules à Massy)



De retour à Viry
Merci à Lionel pour ce parcours, bonne ambiance et dé briefing avant que chacun rentre à son domicile.

Patrick

5ème étape, Fromista - El Burgo Ranero, 85 km, du plateau aride, froid, pluvieux et venteux ... Demain étape courte pour rejoindre Leon.



Mardi 5 septembre

Patrick

Etape 6 : El Burgo Ranero - Leon : ça devait être une balade de 40 km, mais on a eu 2 heures de pluie...

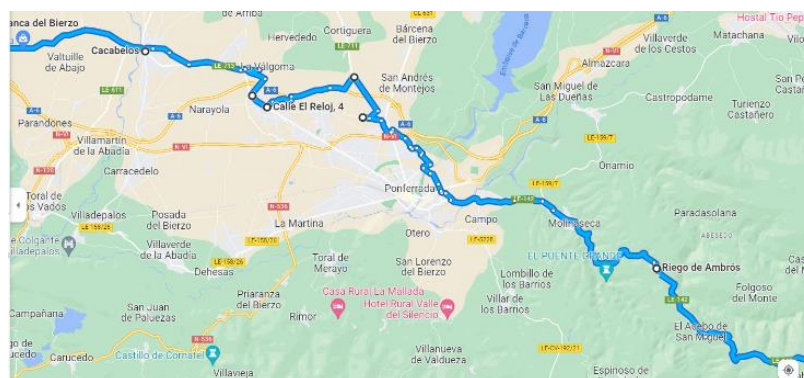
Etape 7 : Leon - Rabanal Del Camino, 70 km avec le retour d'un temps clémente.



Mercredi 6 septembre

Patrick

Etape 8 : Rabanal del Camino - Villafranca del Bierzo (62 km) et du dénivelé. Ce matin, il faisait 9°C à 8h00 à Rabanal (1200m). Le beau temps est revenu.



Laurent



Petite sortie ce soir. Dommage une crevaison. Je vous rassure Thomas a fait rattraper le temps, des pointes à 40 km/h. !
On remet ça vendredi, on vous attend.

	Distance(km)	
Vitesse moy.(km/h)	47,8	Gain d'alt. (m)
25,18		195

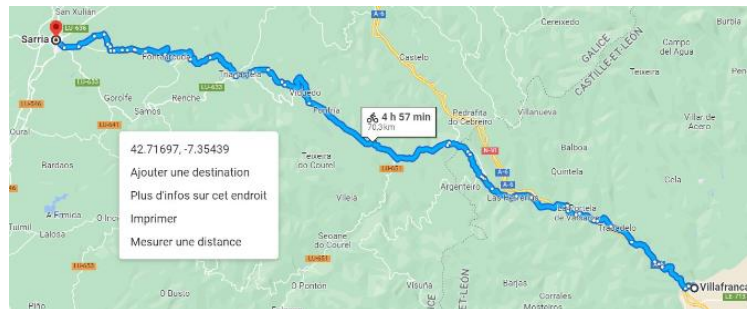
Jeudi 7 septembre

André

Hello les amis, quelques photos de la Croatie. Nous sommes actuellement posés depuis mardi sur la presqu'île Peljesac ; demain retour des équipages Bernard Mouna et François Josy qui ont fait une escapade de trois jours sur Dubrovnik. Nous restons sur le camping jusqu'à mardi (30 m de la mer) pour reprendre notre route sur Split notre prochain arrêt.



Patrick



9ème étape, Villafranca del Bierzo - Sarria 70 km avec une bonne ascension sur des petites routes de montagne (1300m de positif et autant de négatif). Nous sommes à environ 150 km de Santiago de Compostella. Arrivée toujours prévue dans 2 jours, samedi 9 septembre.

Vendredi 8 septembre

Thomas



Sortie du soir en compagnie de Laurent qui avale de plus en plus les bosses malgré la chaleur.

Distance	Dénivelé positif
54,72 km	224 m
Durée de déplacement	Vitesse moy.
2:12:35	24,8 km/h

Samedi 9 septembre

Patrick



Nous y voici.
Santiago de Compostella.



Dimanche 10 septembre



Notre stand
Fête des Associations.



Mercredi 13 septembre

Laurent

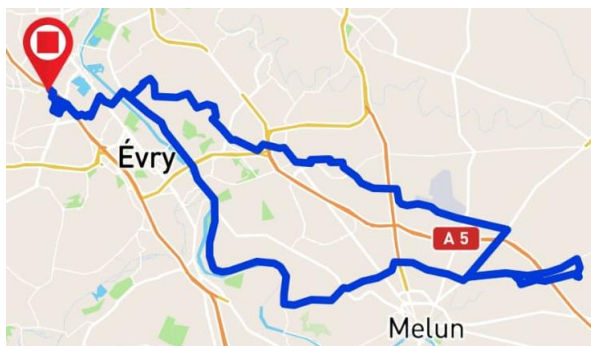


Belle sortie ce soir avec l'ami Thomas. Il fait bon dehors, une fois passé la circulation, un vrai régal.

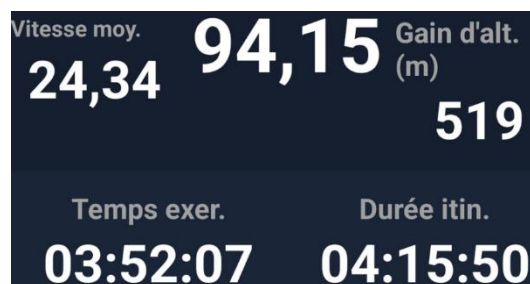


Jeudi 14 septembre

Joël



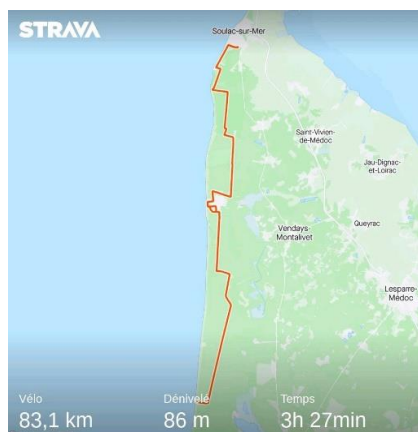
Petite sortie Seine et Marnaise avec Jacques.



Vendredi 15 septembre

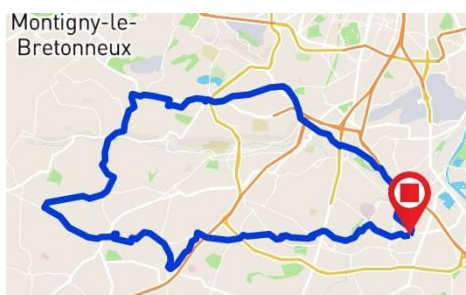
Philippe S-L

Jetez un œil à mon activité.

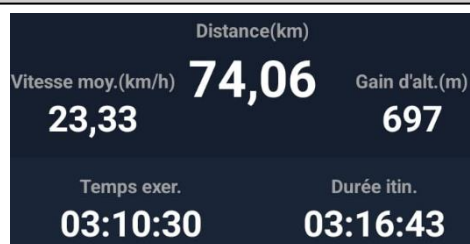


Samedi 16 septembre

Laurent



Sortie ce matin avec Thomas, on a cherché le dénivelé. Hâte de vous retrouver tous dimanche de la semaine prochaine. Bonne sortie pour demain.



Dimanche 17 septembre

Lionel



YERRES CYCLISTE CLUB

ORGANISE LE **DIMANCHE 17 SEPTEMBRE 2023** LA

TransYerroise

RANDONNEE CYCLOTOURISTE

Départ de 7h à 9h30 du Centre de Loisirs de Grosbois
31 Rue des Dames - 91330 YERRES

3 Parcours flechés :
50 km 80 km 110 km

Traces GPX : OpenRunner **7108428** (50 km) **7115960** (80 km) **7120167** (110 km)

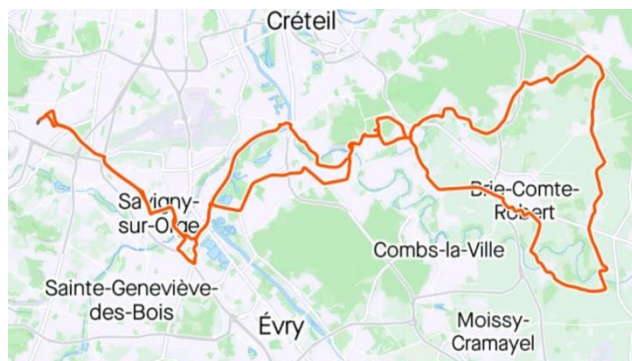
Tarifs :
Licenciés FFCT : **3,50 euros** Non licenciés : **5,50 euros** Jeunes FFCT (-18 ans) : **gratuit**

Ravitaillements - Collation à l'arrivée - Coupes

Remise des récompenses à **12h30** au Centre de Loisirs de Grosbois

Closure à 14 heures

Pour tout renseignement : Patrick PERELLO tél. 06 11 55 37 39
ou sur internet : <https://www.yverrescyclisteclub.fr>



Distance
115,58 km

Dénivelé positif
800 m

Durée de déplacement
4:59:47

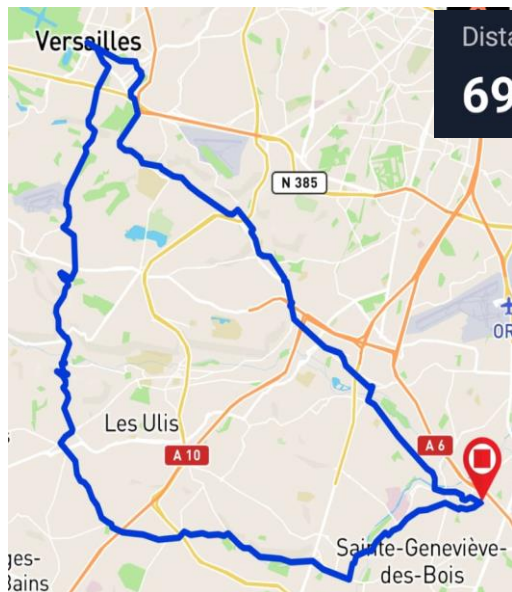
Puissance moy.
95 W

Vitesse moy.
23,1 km/h

Calories
1 961 kcal

Mercredi 20 septembre

Joël

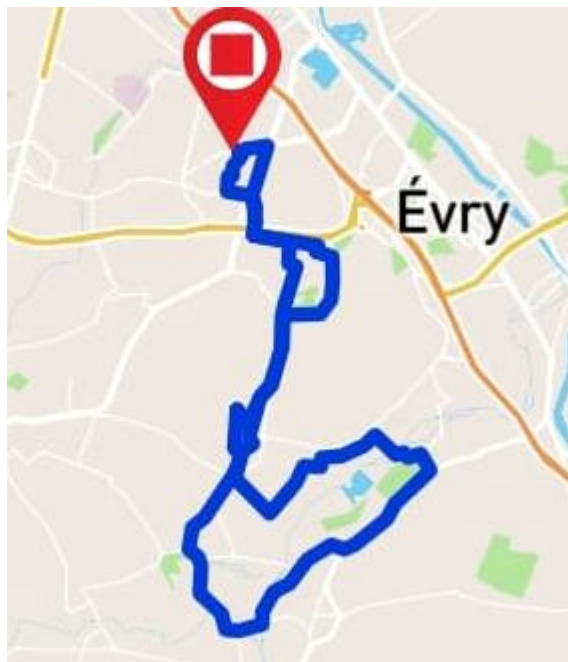


Distance totale
69,20 km

Test d'un p'tit 70 à Versailles, avant la fermeture à la circulation pour l'arrivée du Roi Charles III. Retour par la vallée de Chevreuse.



Laurent



Petite sortie ce soir avec Thomas. On en profite tant qu'il fait encore beau et pas nuit. Ça devient plus compliqué, la nuit arrive plus vite...

	Distance(km)	
Vitesse moy.(km/h)	49,51	Gain d'alt.(m)
22,92		263

Dimanche 24 septembre

Lionel

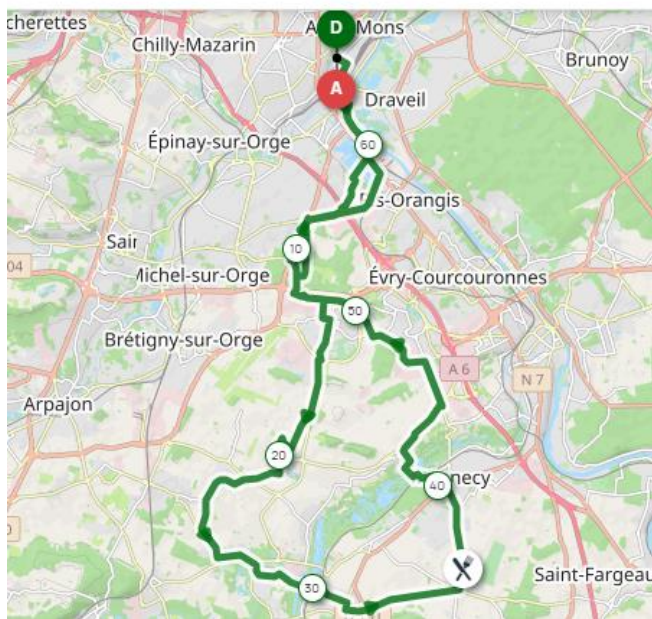


Bienvenue à l'Amicale des Cyclotouristes Athétiens (ACA)

Rallye ACA.

Distance	Dénivelé +	Dénivelé -	Altitude min.	Altitude max.
63.94 km	245 m	246 m	33 m	92 m

Le groupe du 63, terminé.





Jules plus jeune cyclo.
Coupe pour le CRVC



Jacques



Ce matin à peine 9 degrés à Athis Mons pour l'inscription à la randonnée ACA Pédaler. Au départ 5 inscriptions pour le CRVC, Joël, Laurent, Lionel, Jules, et moi-même, comme souvent Thomas était présent. Suite à la température montante à la bifurcation du 60-80, nous avons décidé de découvrir le 80 laissant Lionel et ses partenaires sur le 60.

Mercredi 27 septembre

Thomas

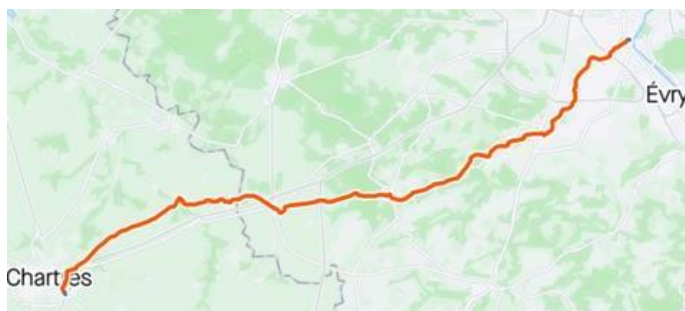


Encore une petite sortie nocturne en compagnie de Laurent.

Distance	Dénivelé positif
54,55 km	294 m
Durée de déplacement	Vitesse moy.
2:13:29	24,5 km/h

Vendredi 29 septembre

Gabriel



Ballade Juvisy Chartres.

Distance	93,03 km	Dénivelé positif	556 m
Durée de déplacement	6:32:36	Puissance moy.	111 W
Vitesse moy.	14,2 km/h	Calories	2 935 kcal

Samedi 30 septembre

Gabriel



Ballade Chartres Nemours.

Demain Nemours Juvisy.

Les moyennes ne sont pas affolantes, il s'agit d'une ballade vélo, gastro, touristo sympathique.

Distance	116,07 km	Dénivelé positif	503 m
Durée de déplacement	6:37:15	Puissance moy.	116 W
Vitesse moy.	17,5 km/h	Calories	3 703 kcal

Dimanche 1^{er} octobre
Lionel

Coteaux et vallées

1^{er} OCTOBRE 2023

3 parcours : 42, 66 et 85 km

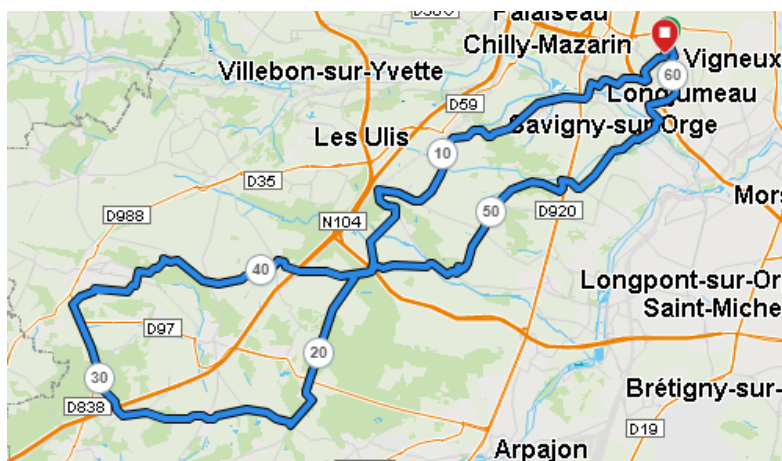
1 cyclo-découverte 20 km,
DEPART: 10h00 (gratuite)

Tarifs : licencié : 3,50 €
non licencié : 5,50 €
gratuit - de 18 ans

DEPART entre 8h et 9h - Stade Jesse Owens
Rue de l'Europe - CHILLY-MAZARIN

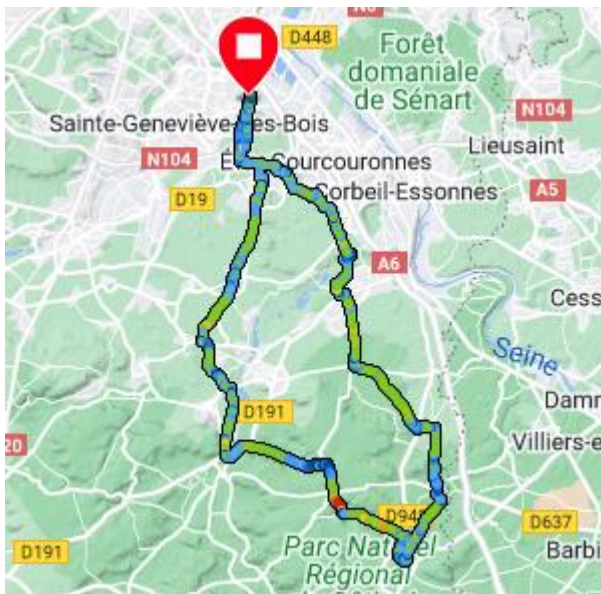
www.vcbs.org

Renseignements : Frédéric DUCANCEL
06 76 84 30 91
frederic.ducancel@cea.fr



Commentaire d'Alain B. : Instant de grâce dans un monde de brutes à vélo, deux biches ont traversé gracieusement la route devant nous.

Jacques



Ce 1er Octobre, une douzaine de cyclos ont roulé à divers endroits.
Bravo à TOUS.
Et également Bonne Fête à tous les Grands Pères du CRVC.

Commentaire de Nikho :

Belle sortie, parcours très très sympa, super groupe, et on n'a pas chômé, de plus timing parfait !... le maître Jacques de l'Essonne a encore frappé.

68.39 km

Distance

2:54:58

Durée

23.5 km/h

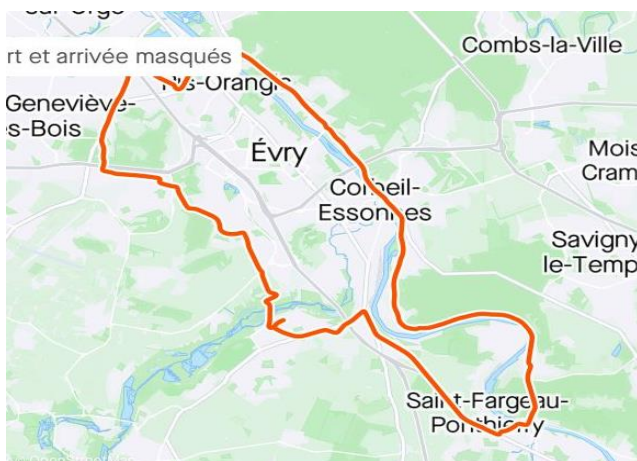
Vitesse moyenne

323 m

Ascension totale

Vendredi 6 octobre

Marie Caroline



Belle sortie matinale avec Patrick

Commentaire de Nikho :

Sortie très sympa. Personne sur les bords de Seine entre Corbeil et Seine-Port.

Distance

55,01 km

Dénivelé positif

222 m

Durée de déplacement

2:11:13

Puissance moy.

94 W

Vitesse moy.

25,2 km/h

Calories

797 kcal

Samedi 7 octobre

Lionel et Jules au Col du Ballon d'Alsace (1165 m).



Dimanche 8 octobre

Joël

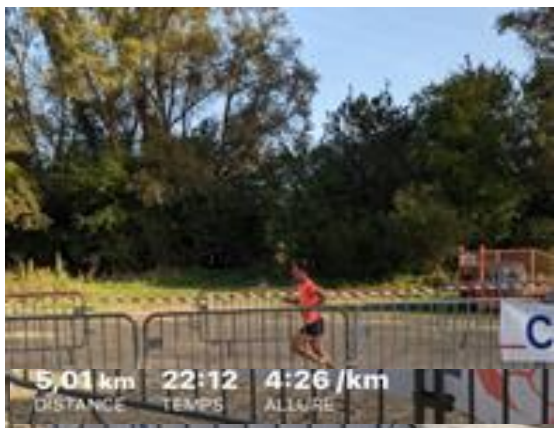


Ce matin, une section de 7 soldats du CRVC a suivi le tracé de 70 de Claude. Une crevaison. Reprise de Maxime (dans la souffrance). Temps idéal.

Lionel et Jules à La Planche des Belles Filles (1035 m)



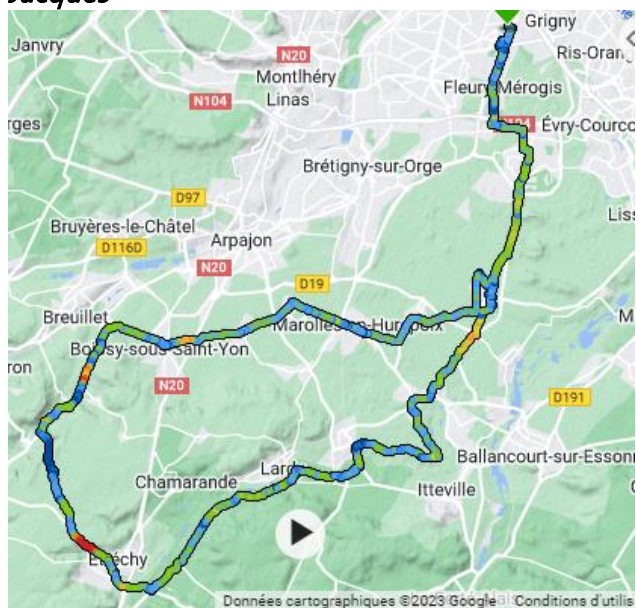
Marie Caroline



Pendant que certains gravissent des montagnes, je me classe 2ème féminine sur le 5 km de la Ronde des Lacs de Brétigny.

Mardi 10 octobre

Jacques



Sortie entre seniors pendant que les jeunes sont au travail, un peu de calme dans le peloton.
Nelson, bienvenue dans le groupe.

69.34 km

Distance

22.3 km/h

Vitesse moyenne

3:06:16

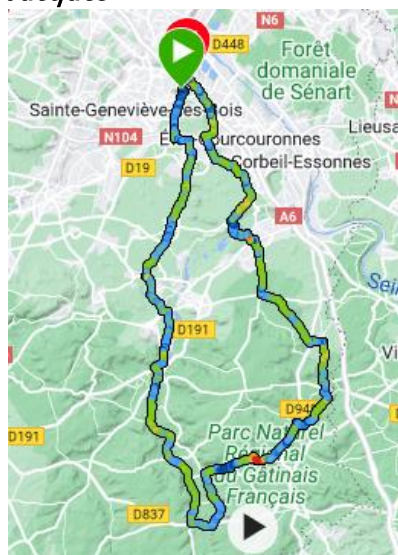
Durée

350 m

Ascension totale

Jéudi 12 octobre

Jacques



Sortie en compagnie de Gaétan, encore un jeune fougueux.
Nous allons devoir nous accrocher avec cette jeunesse.



80.75 km

Distance

25.3 km/h

Vitesse moyenne

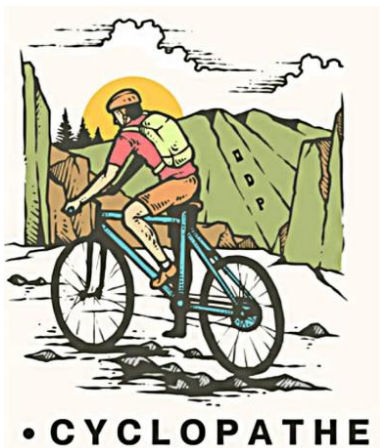
3:11:25

Durée

371 m

Ascension totale

Laurent



DÉFINITION:

SE DIT D'UNE PERSONNE ACCRO AU VÉLO.
MORPHOLOGIE: CUISSSES TRÈS DÉVELOPPÉES
ALIMENTATION: BARRES CLIFF ET GATORADE
PHILOSOPHIE: "C'EST PAS SI LOIN, ON Y VA À VÉLO"

Dimanche 15 octobre

Joël



**Randonnée cyclo Saint-Michelloise
vélo de route**

**DIMANCHE 15 OCTOBRE 2023
DE 7H30 à 13H30**

Départ et arrivée au Gymnase des mares Yvon,
à St Michel sur Orge

Randonnée cyclotouriste ouverte à tous
Organisée par le club Saint Michel Cyclo
3 parcours :

Départ du parcours accompagné de 35 km à 9h30,
Départ des parcours de 70 et 90 km de 7h30 à 9h30

Tarifs : licenciés : 4€, non licenciés : 6 €, - de 18 ans : gratuit

Renseignements : Olivier : 06.24.63.47.57

et sur notre site :
<https://sites.google.com/view/smscyclo/>



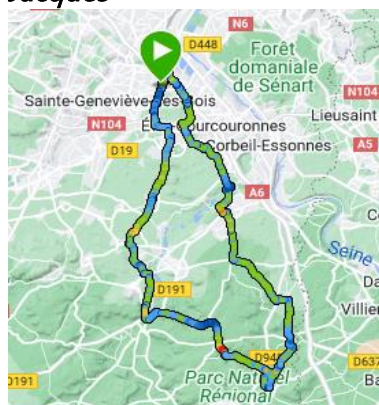
Ce matin, train d'enfer, avoisinant souvent les 30, voire plus de 40 au Val St Germain sur un parcours agréable avec 3 ou 4 bosses.
Il manquait quelques anciens pour pouvoir récupérer.
La relève est assurée, il va falloir gérer.
Il nous manquait notre Petit Robert pour la coupe du + expérimenté...

André nous dit :

Ce matin j'ai fait une sortie avec mon gendre de 50 km pour me décrocher après 8 semaines sans vélo et ce fut une belle sortie pas plus de deux heures, j'ai fait tourner les jambes à un très bon rythme
Je vais reprendre le home-trainer dès cette semaine

Mardi 17 octobre

Jacques



Sortie entre seniors avec Alain et Philippe, journée automnale agréable pour rouler en discutant du départ à l'arrivée.

3:01:04
Durée

351 m
Ascension totale

Mercredi 18 octobre
Rencontre au local



Dimanche 22 octobre
Gabriel



CRVC : ballade à 9 avec Daniel, Lionel et Jules en promenade, Alain le métronome, Laurent l'optimiste qui nous gardé au sec, Thomas en petit échauffement matinale, Patoche la routine, Jacques l'ange gardien et moi-même à la ramasse complète.

Distance	73,08 km	Dénivelé positif	539 m
Durée de déplacement	3:45:36	Puissance moy.	147 W
Vitesse moy.	19,4 km/h	Calories	2 871 kcal

Mardi 24 octobre

Joël



Un petit 100, en l'absence de coéquipiers, ayant croisé Thomas à Bondoufle au retour. Le CRVC roule jour et nuit.



Thomas



De mon côté un petit 40 km mais intense accompagné de la nuit et d'une petite fraîcheur.

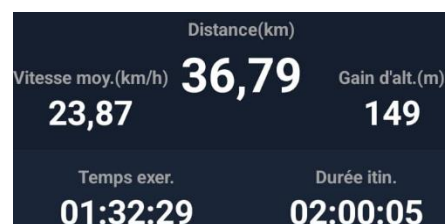


Jeudi 26 octobre

Laurent



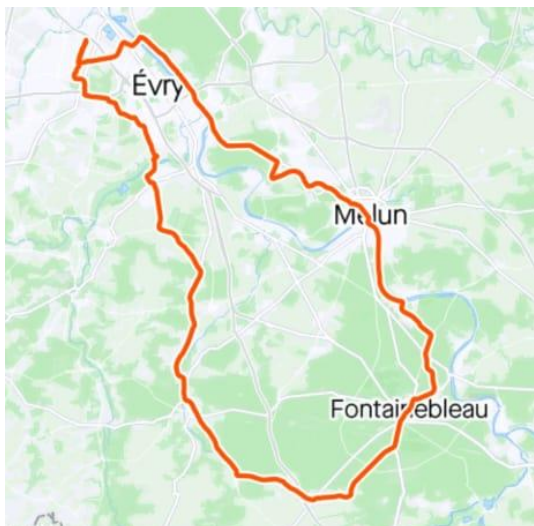
Dernière sortie du soir avec Thomas (changement d'heure dimanche), dommage qu'une crevaison ait freiné nos ardeurs. Franchement on était bien que sur le vélo....



Mercredi 1^{er} novembre

Pour bien commencer le mois...

Thomas



Sortie ce matin avec **Laurent**, beaucoup de vent et quelques averses et une crevaison lente sur les 20 derniers kilomètres pour bien finir.

Distance
115,13 km

Dénivelé positif
778 m

Durée de déplacement
4:41:36

Vitesse moy.
24,5 km/h

Calories
3 156 kcal

Altitude max
123 m



La photo devant le château de Fontainebleau qui est splendide.

Jeudi 2 novembre

Philippe SL



La tempête Ciaran

touche la France

Dimanche 5 novembre

Thomas

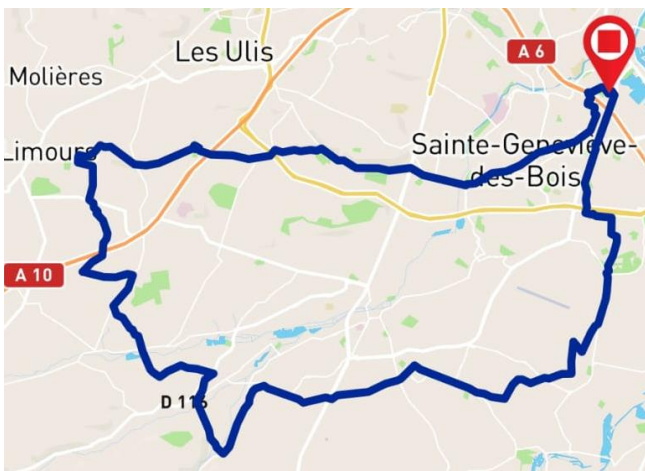


Notre sortie d'hier avec **Laurent** en compagnie de vents de 25 km/h

Distance	Dénivelé positif
74,62 km	306 m
Durée de déplacement	Vitesse moy.
2:58:28	25,1 km/h
Altitude max	Vitesse max.
150 m	62,2 km/h

Mercredi 15 novembre

Joël



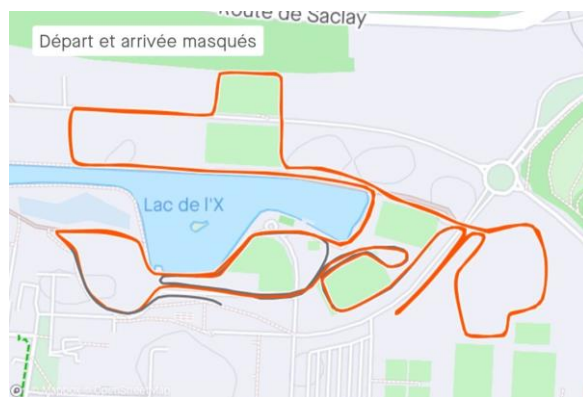
Distance(km)		
Vitesse moy. (km/h)	75,63	Gain d'alt. (m)
20,99		619
Temps exer.		Durée itin.
03:36:13		04:08:32

Un p'tit 75 cet après-midi, avec un passage par Marrakech pourtant sous le contrôle du Père Noël.



Dimanche 19 novembre

Lionel



Pour nous dimanche c'est Bike & Run

Distance
10,23 km

Dénivelé positif
50 m

Durée de déplacement
46:23

Puissance moy.
46 W

Vitesse moy.
13,2 km/h

Calories
219 kcal

Laurent

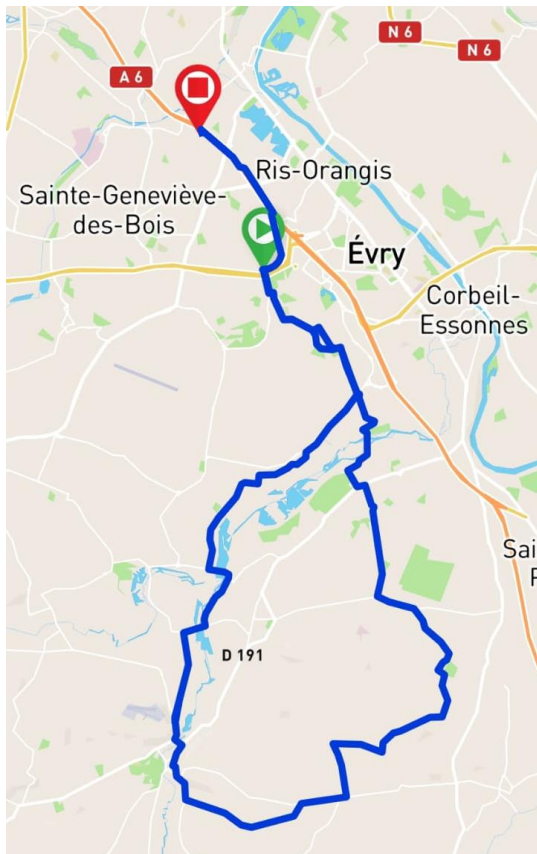


Petite sortie sans une goutte d'eau ce matin avec Thomas, ça change! Du vent bien sûr. Vive le vélo.

Distance(km)		
Vitesse moy.(km/h)	61,62	Gain d'alt.(m)
	24,15	258
Temps exer.		Durée itin.
02:33:06		02:50:10

Mercredi 22 novembre

Joël



Sortie de la D2, pour un p'tit 70. Rencontre à La Ferté Allais de Robert et Jean-Pierre de la D3. Après-midi ensoleillée avec vent frais.

Jeudi 23 novembre

Jacques

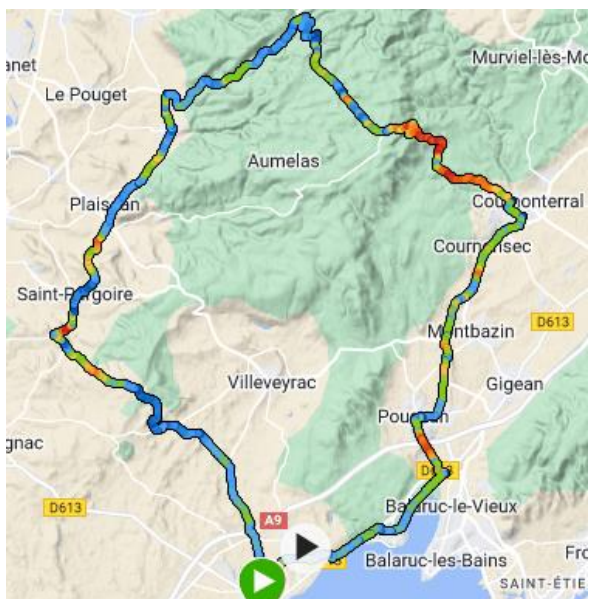
69.47 km
Distance

2:50:41
Durée

24.4 km/h
Vitesse moyenne

675 m
Ascension totale

Sortie automnale ensoleillée dans les vignobles de l'Hérault



Dimanche 26 novembre
Gabriel



A la fraîche avec Joël le métronome et Alain la force tranquille. Un beau 80km entre -2 et +3 degrés, quand même...

Distance	Dénivelé positif
81,51 km	447 m
Durée de déplacement	Puissance moy.
3:43:01	157 W
Vitesse moy.	Calories
21,9 km/h	2 913 kcal



Jacques



Toujours personne, je rentre

Mardi 28 novembre

Alain B

Sortie solitaire 86 km.
Température moyenne 6 degrés, agréable en tenue d'hiver.
Soleil généreux.
Route sèche.
Boucle : La Ferté Alais, Maisse, Milly la forêt, le Cyclope,
Moigny, Corbeil, Ormoy.
Coucher du soleil à Lisses.

Mercredi 29 novembre

Joël

Un p'tit parcours « découverte » vers le
château de Breteuil, chez le Chat Botté.



	Distance(km)	
Vitesse moy. (km/h)	73,02	Gain d'alt. (m)
22,03		696
Temps exer.	03:18:55	Durée itin.
		03:42:02
Calories(kcal)	1412	Cad. moy.(rpm)
		--



Dimanche 3 décembre

Laurent



Super sortie (glaciale) ce matin avec l'ami Thomas. Croyez-moi il est encore en forme. Vivement qu'on puisse rouler tous ensemble. On a eu froid mais nous avons pris du plaisir. Bon week-end à tous.

Distance(km)		
Vitesse moy.(km/h)	63,26	Gain d'alt.(m)
23,48		324
Temps exer.		Durée itin.
02:41:37		02:42:04
Calories(kcal)		Cad. moy.(rpm)
783		--

Mercredi 6 décembre

Joël



Amis cyclos. Sur proposition discrète de Jean-Pierre, notre secrétaire Marcel COULEAU, hier soir, sous le feu des projecteurs, s'est vu remettre diplôme et trophées de la Jeunesse, des Sports et du Bénévolat pour la trentaine d'années de services rendus au CRVC et ce n'est pas fini...

Félicitations encore pour la tenue de notre site internet.



Samedi 9 décembre

Jacques

Lever de soleil avant ma dernière sortie sur les routes de l'Hérault.



Dimanche 10 décembre

Laurent



Il faut toujours croire en une bonne météo. Petite sortie ce matin, nous étions 5 (Lionel, Jules, Thomas et Alain en capitaine de route), du vent défavorable. C'était bien que nous soyons un peu nombreux.

Distance(km)		
Vitesse moy.(km/h)	68,02	Gain d'alt.(m)
24,87		310
Temps exer.		Durée itin.
02:44:07		02:57:47
Calories(kcal)		Cad. moy.(rpm)
883		--

Vendredi 15 décembre

Réunion au local pour la distribution des nouveaux maillots

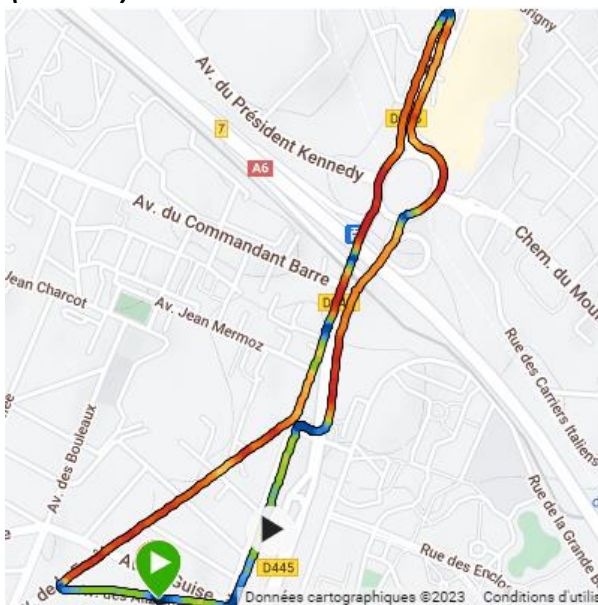




Lors de cette rencontre, Marcel a présenté Diplôme et Trophée qui lui ont été remis par la Fédération Française de la Jeunesse, des Sports et de l'Engagement Associatif

Dimanche 17 décembre

Jacques (le matin)



3.32 km

Distance

20.1 km/h

Vitesse moyenne

9:54.5

Durée

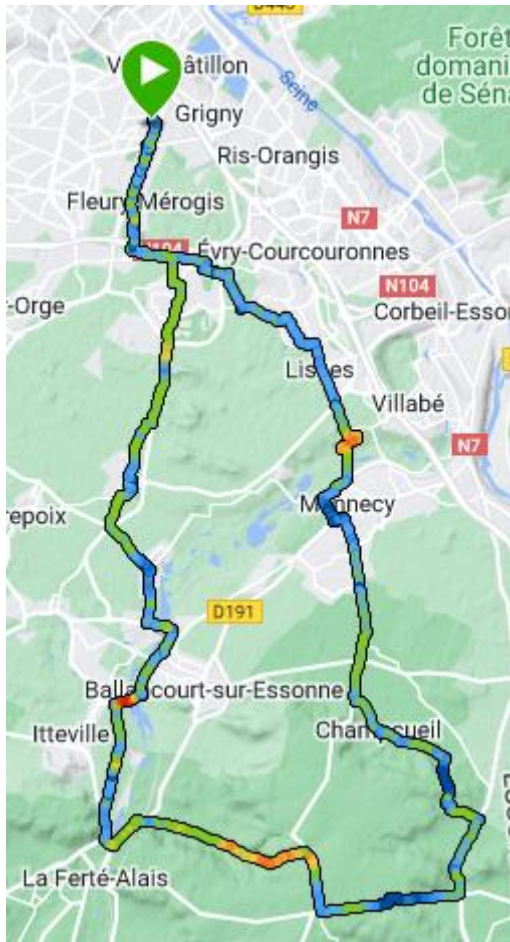
6 m

Ascension totale

Sortie de courte durée, brouillard.
Restez bien au chaud.
Bon dimanche à tous

Jacques (l'après-midi)

Après la frustration de ce matin, Alain et moi-même avons décidé d'effectuer la sortie du 17 Décembre au programme du mois, 62 km ; départ sous le soleil, puis petit à petit apparition du brouillard en campagne.
0 degré, 0 comme le nombre de cyclistes rencontrés sur le parcours.



61.03 km
Distance
23.0 km/h
Vitesse moyenne

2:39:24
Durée
329 m
Ascension totale

Mardi 19 décembre
Philippe SL

**Certains jours c'est dur de
trouver la motivation...**



**...pis d'autres jours c'est la
motivation qui vous trouve!!!**

Jacques



Encore un parcours (62 km) organisé par Claude, notre responsable parcours, idéal pour cette période hivernale.

62.71 km

Distance

2:31:09

Durée

24.9 km/h

Vitesse moyenne

312 m

Ascension totale

Mercredi 20 décembre

Alain B



Petite sortie hivernale finalement bien agréable 60 km pour 23 de moyenne en compagnie de Patrick et Philippe. Toutefois agrémentée d'une crevaison (de Patoche).

Dimanche 24 décembre

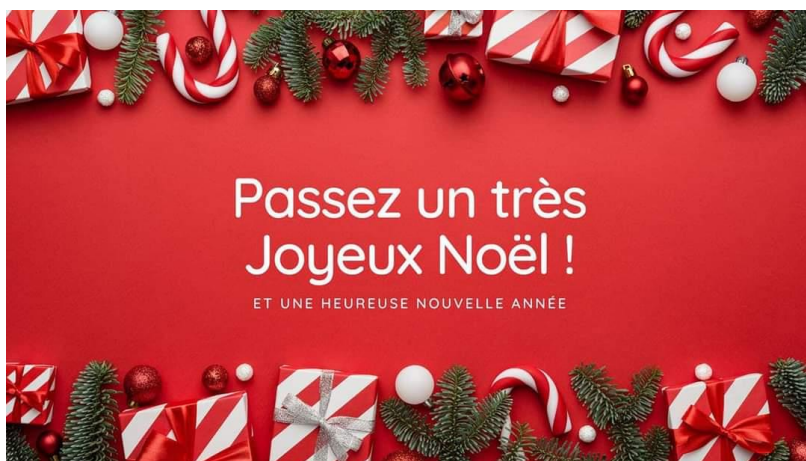
Lionel



Sortie ce matin avec Daniel et Jules. Pas de pluie et un joyeux Noël



Lundi 25 décembre



Mercredi 27 décembre

Jacques



Sortie élimination toxines !

Dimanche 31 décembre

Lionel



La der des der, venteuse, une crevaison. En attendant le réveillon.



Distance(km)		
Vitesse moy.(km/h)	68,46	Gain d'alt.(m)
	24,78	451
Temps exer.		Durée itin.
02:45:46		03:04:07

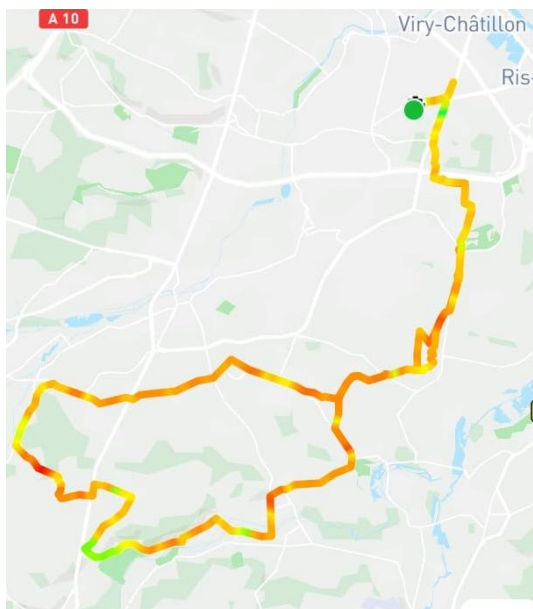


Lundi 1^{er} Janvier



Dimanche 7 janvier

Laurent



Une belle sortie bien fraîche

 **Cyclisme en extérieur** **67.11** km
07/01/2024, 08:50

— L ————— H —

Temps de	Vits. Moy.	Vits. Max.
02:49:44	23.7 km/h	46.6 km/h
Altitude+	Calories	Température
438 m	1681 kcal	0 °C



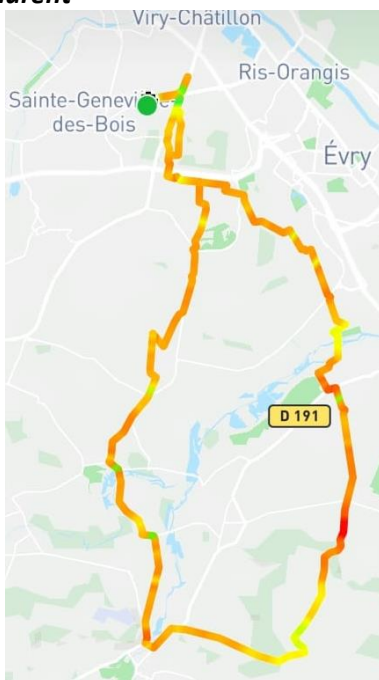
Dimanche 14 janvier

Patoche



J'peux pas, j'ai salon de la plongée...

Laurent



Et pour ceux qui auraient des doutes sur l'efficacité de la veste thermique du club, n'en n'ayez pas, pas eu froid grâce à la veste

Jeudi 18 janvier

Jacques



Je partais pour la Normandie et je me retrouve à la montagne !

Vendredi 19 janvier
Patoche



Merci Alain (et Denise) pour la découverte de Tignes et du spot de plongée sous glace.



Samedi 20 janvier
Patoche



Tignes, ça n'est pas que la plongée sous glace.

Jeudi 25 janvier
André

Première sortie avec la randonneuse et première gamelle.
Ça commence bien veste thermique trouée.
Des contusions bras et haut de cuisse.
Tout va bien quand même.

Dimanche 28 janvier
Laurent



Sortie du jour, direction l'ouest (merci Marcel), Jacques, Thomas, Daniel. Superbe parcours, froid au départ.

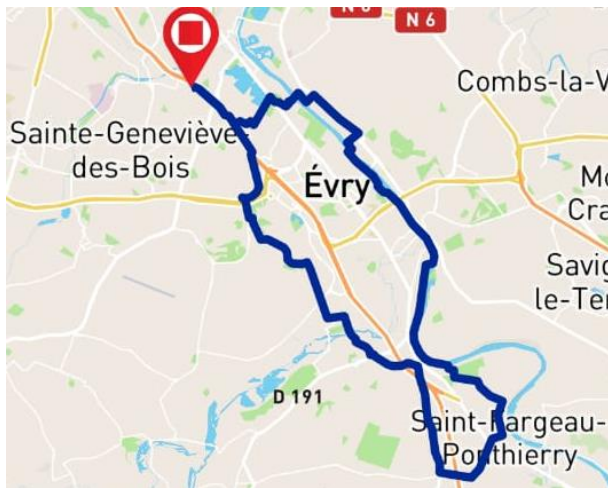


Mardi 30 janvier
Jacques



Sortie calme 😊 en compagnie d'Alain

Mercredi 31 janvier
Joël



	Distance(km)	
Vitesse moy. (km/h)	50,54	Gain d'alt. (m)
20,29		280
Temps exer.	02:29:27	Durée itin.
		02:53:28

Retour sur le bitume, dur, dur... un p'tit 50, et avec tapis rouge, tout de même !!!



Dimanche 4 février
Laurent

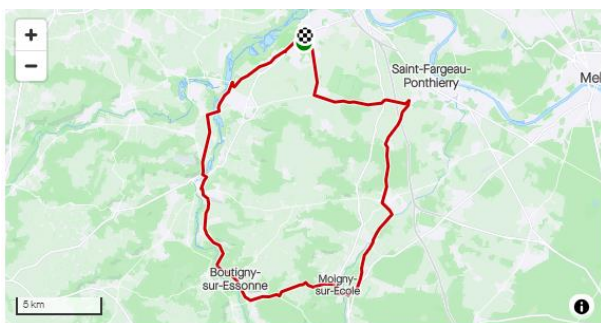


	Outdoor Cycling	75.38 km
02/04/2024 08:25		
Moving Time	Avg Speed	Max Speed
03:09:54	23.8 km/h	42.7 km/h
Total Ascent	Calories	Avg Temperature
465 m	1947 kcal	8 °C



Sortie humide mais agréable ce matin.
Vaux le Vicomte en majesté !
Parcours puisé dans les trésors que possède le club.

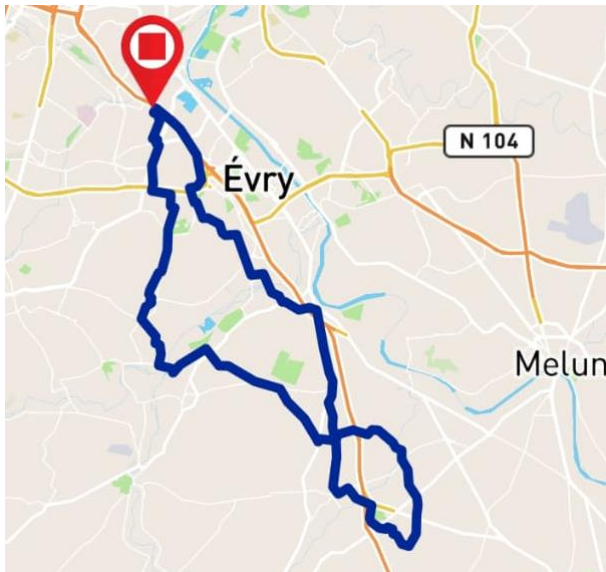
Dimanche 11 février
André



Sortie avec la randonneuse un peu ventée et le rendement n'a rien à voir avec la course.

Distance	Temps	Altitude	Calories
50,9 km	2:43:28	347 m	1647

Mardi 13 février
Joël



Amis cyclos, petite sortie ce matin, petite moyenne, petite forme mais espère vous retrouver au printemps.

	Distance(km)	
Vitesse moy. (km/h)	73,74	Gain d'alt. (m)
20,6		320
Temps exer.		Durée itin.
03:34:48		03:53:11

Mercredi 14 février
Patoche



Nous partîmes à deux mais par un prompt renfort, nous nous vîmes à trois en arrivant au port.

Jeudi 15 février
Gabriel



André

En ce moment je suis sur les raquettes aux Orres avec un beau ciel bleu.

Le CRVC est devenu par extension un club de ski.

Mardi 20 février
Alain



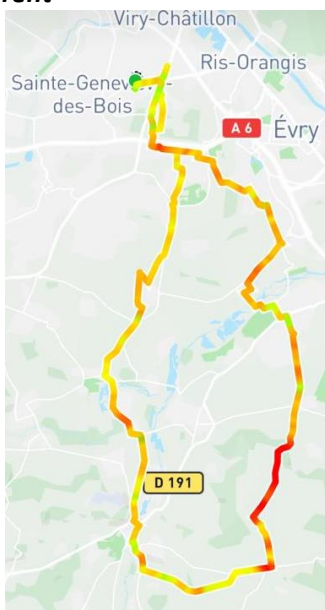
Mardi 20 février
Joël

Amis cyclos, bonjour. Un p'tit 80 ce matin à train de Sénateur.
Tout ça pour vous dire que je suis avec vous de tout ????



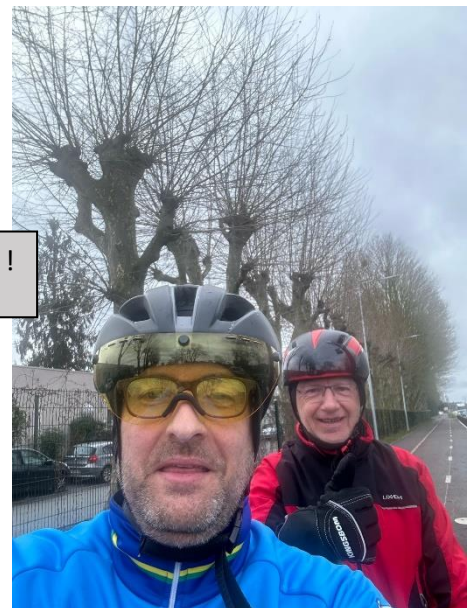
Cœur !!!!!

Dimanche 25 février
Laurent



Sortie ce matin avec Daniel et au sec !
Il est en forme.

Moving Time	Avg Speed	Max Speed
02:28:28	24.4 km/h	51.1 km/h
Total Ascent	Calories	Avg Temperature
451 m	1616 kcal	4 °C





Thomas Martin

🚴 Aujourd'hui à 11:30 · Gex, Ain

Sortie chez nos amis Suisses autour du Léman avec un retour vallonné et très venteux 🤔



Le CRVC a été représenté en Suisse

Distance
99,15 km

Dénivelé positif
1 118 m

Durée de déplacement
3:43:39

Vitesse moy.
26,6 km/h

Calories
3 249 kcal

Altitude max
719 m

