Strasbourg Vélo Club

Cyclo nouvelle n° 18

Le printemps est arrivé, le soleil semble vouloir réchauffer nos articulations un peu rouillées après un hiver long et tristounet. Il est grand temps de dépoussiérer les vélos, de retrouver la forme et de s'entraîner. D'ailleurs vous découvrirez à la lecture de la cyclo nouvelle que la saison a déjà bien commencé. Sorties, voyages itinérants, séjours vont bientôt se succéder sans oublier nos engagements pour la fête du vélo à Hoenheim, le Mai à vélo du Parlement européen et le début des entraînements pour le défi des Mulhousiennes.
A bientôt sur nos vélos !
Claudine, Présidente

Premiers mois de 2025,
et déjà tout un programme ! 😉

Randonnée de la galette des rois
12 janvier 🍕





Après l'effort, le réconfort. Qui sera couronné 👑 ? C'est le moment de découvrir la galette aux Pralines Rouges. Venez vous réchauffer, et passer un bon moment, elle vous attend. Bonne dégustation !
Jocelyne







Séjour cyclo à Lanzarote au cœur de l'hiver

du 25 janvier au 1er février



14 cyclos ont participé à ce séjour.
L'île de Lanzarote est l'île la plus à l'Est de l'archipel des Canaries. L'île des couleurs ou l'île noire, l'île des volcans ou l'île des pêcheurs.
Lanzarote conjugue avec magie tous les contrastes et mérite largement son classement patrimoine biosphère à l'Unesco.
Une architecture blanche et basse, de larges plateaux où poussent d'improbables vignobles dans des champs noirs encore plus improbables, une mer outremer ou turquoise festonnée de rouleaux blancs sur la côte ouest, d'immenses chaos de roches déchiquetées, et, partout, des silhouettes de volcans.



J'ai aimé découvrir cette île aux paysages variés où la terre a de multiples couleurs ocre, rouge, verte et noire. Une terre volcanique fertile et souvent cultivée, aux abords des villages.
J'ai été surprise de trouver ses champs de légumes (patates douces, pommes de terre, aloe vera …) et ses vignobles entourés de murets en forme de demi-lune contrastant avec, des paysages sauvages où pousse une végétation semi-désertique sous un climat doux et venteux : plantes grasses, cactus, agaves et eucalyptus…
J'ai ressenti l'impression de douceur à l'abri du vent en traversant les rues des villages perchés sur les pentes d'anciens cratères formant l'horizon et ses immenses étendues de laves.
Cet horizon devenant falaise et plaine vers l'océan.
J'ai aimé pédaler le long de ses plages recouvertes de sable fin ou de laves où quelques villages de pêcheurs affrontent les embruns de l'océan.
Anne-Laure













Dépaysement total sur cette île lunaire à la nature brute.
Le programme sportif nous a permis de parcourir l'île par tous types de routes et chemins (nombreux étaient ceux qui les aimaient « gravels »), sous des températures douces, un vent souvent soutenu (ce qui n'empêchait pas certains sans VAE de partir en échappées), à la découverte d'espaces plus ou moins sauvages : volcans, côtes, baies, falaises, vignes, cultures en terrasse, paysages saisissants au détour de chemins, villages traditionnels, gastronomie locale en bord de mer.
Chaque soir, sangria au bar des sportifs avant un dîner et une grande tablée pour un temps de partage et d'échanges.
De nouvelles et belles rencontres de membres du club.
Merci aux organisateurs.
Béatrice



Une formation assurée ! 🌻

Ce samedi après-midi 15 février un joli groupe de féminines, hé oui, les hommes savent déjà tout !! s'est réuni à notre local de la Concorde pour un premier atelier :

INFORMATION SUR LE LANGAGE ET POSITIONNEMENT SUR LE VÉLO

Après avoir renseigné un petit questionnaire sur les parties vélos selon son savoir, nous avons repris point par point les différents éléments d'un vélo, leur explication et fonction, l'importance de la vélocité, les explications sur le positionnement sur le vélo, les bonnes pratiques en manière de changement de vitesses à faire, à l'approche d'un feu, d'une côte, le freinage 60% avec l'avant, 40% avec le frein arrière.
Toutes les participantes étaient satisfaites de cet échange, ne reste plus qu'à mettre en pratique ces bonnes paroles !
A bientôt pour un prochain atelier.
Pascal







🥖 Cyclo découverte de la maison du pain d'Alsace

à Sélestat : 1er mars 🥨

Le 1er mars départ dans un frais matin pour Sélestat. Les villages traversés, au milieu de la campagne qui fleuri, rythment nos coups de pédales vers notre but ... La maison du pain.
De cette visite gourmande et instructive nous emportons quelques douceurs dans nos sacoches... puis ... retour en train ou à vélo pour les plus courageux.
Merci à tous pour cette belle journée.
Caroline








Assemblée générale annuelle 🤩
7 mars

34 membres ont assisté à l'assemblée générale en présence de Denis Vierling, président du CoDep et de Samuel Faivre du CADR67









Le défi du Mont Sainte Odile : késako ? 🤔



Jean-Louis nous proposera des randonnées le mercredi matin avec le défi du Mont Sainte Odile :
une boucle de 40 km ou 50 km avec 650m ou 900m de dénivelé avec comme point central le Mont Sainte Odile.
Départ vers 9h00 depuis Rosheim et retour pour midi au point de départ.
Possibilité de déjeuner sur place.

Le défi : une boucle à effectuer 5, 7 ou 10 fois sur l'année 2025 !



Important, vous trouverez l'essentiel des activités sur le site web du club :

https://strasbourg-veloclub.fr/activites-2019.html

Contact : Claudine Lecestre
Tél. : 06 72 81 28 14
http://strasbourg-veloclub.fr
svc@strasbourg-veloclub.fr
Facebook :
www.facebook/com/strasbourg .velo.club

Strasbourg Vélo Club

Cet e-mail a été envoyé à {{ contact.EMAIL }}Vous avez reçu cet email car vous vous êtes inscrit sur Strasbourg Vélo Club.

Se désinscrire

Envoyé avec Brevo

© 2023 Strasbourg Vélo Club