Strasbourg Vélo Club

Cyclo nouvelle n° 4



1er janvier, et déjà sur les deux-roues !
Euh... avant de trinquer bien sûr !







Notre première assemblée générale !



Toutes et tous à l'écoute !



Remise des diplômes Les Sixphonnés du Mont Brouilly



Le moment convivial !

Premier séjour 2020 - *Alicante*

du 22 au 29 février

Le mot de Claudine, Présidente
Un ciel bleu azur et un soleil généreux nous ont accompagnés pour notre séjour de remise en forme à Alicante. Bordé par un littoral aux plages de sable fin ou de galets, l'arrière-pays ocré et montagneux éblouit par sa beauté.

C'est dans ce contexte que la plupart d'entre nous peuvent maintenant alimenter le débat freins à disques versus freins à patins. Nous sommes unanimes pour reconnaitre la précision, la finesse, la progressivité, la sécurité et l'utilité de ce type de freins sur les descentes sinueuses dont le profil permet d'atteindre rapidement des vitesses élevées.

Une autre expérience attendue était la cohabitation des vélos de route et des VTTAE (VTT à assistance électrique). Quelle réussite d'entraide et d'acceptation, sans rivalité et compétition. Gérer une batterie sur des parcours de près de 100 km, au dénivelé supérieur à 1200 mètres, nécessite un bon coup de pédale pour préserver ses barrettes.
Rouler ensemble, découvrir les paysages, goûter les restaurants typiques des régions parcourues et rester unis sera maintenant toujours possible.

Bienvenue aux VAE !












Le vélo à assistance électrique [VAE] - impressions / Astride
« Il faut savoir gérer la batterie, sinon… ! » est l'une des remarques que l'on m'a faite. Ah !

Un rien stressée par cette info, et avec quelques préjugés dans mes bagages du genre « pas encore à mon âge », « un effet de mode », je suis au départ ce dimanche matin avec l'ensemble des cyclos. Place à la découverte !
A vrai dire, lors de cette première virée de la semaine, mon regard se dirige très souvent vers les barrettes, cet indicatif de niveau d'autonomie de la batterie.
Au fil des km, je pédale très souvent en position 1, appelée « Eco », lorsque le dénivelé s'intensifie j'active la position 2, « Trail », et quelquefois en 3 « Boost » quand c'est carrément dur ! Tout ça a l'air pas mal du tout…
Au dernier jour, alors que nous nous dirigeons vers un col, Gérard m'incite « à me lâcher», « à me faire plaisir », en utilisant la position 3. Ben… hop, d'accord ! Wouah ! Houh ! gri-sant !
Sur ma route j'ai cependant quelque hésitation à dépasser un cyclo autre qu'un du club (les nôtres sont derrière moi…), et puis non, zou, je file allègrement.

In fine, que dire de ma première utilisation d'un VAE ?
- il est nécessaire de pédaler (oui-oui) si l'on veut doser la batterie, l'effort physique est donc bien présent,
- cette « machine » permet d'être avec les cyclos pour tous les parcours, de déjeuner ensemble,
- le plaisir d'aller plus loin malgré les dénivelés est bien réel.
Foin de tous les préjugés, je n'hésiterai pas à enfourcher un VAE à une prochaine occasion, qui représente bel et bien une assistance comme son nom l'indique.

Forte de ma première expérience, je suis une convaincue à présent !



Claudine


"Mon" VAE


Laurence

Le ressenti de Laurence
Nous partîmes 15 et, pédalus jambus, à 13 (un bon chiffre) alli canti (à Alicante, en chantant).
Un ciel azur nous a souri du matin au soir. Un fond de petit air frisquet nous dynamisait et, le sourire aux lèvres, nous grimpions joyeux les lacets de ces montagnes sauvagement belles aux villages blancs et ocres accrochés à leurs flancs.
A midi, nous étions toujours accueillis avec sourire et gaieté. Ola ! Cerveza, paella et autres spécialités ibériques furent généreusement servis à la petite troupe affamée par l'effort de la grimpette matinale. L'équipée repartait énergique et heureuse pour se laisser griser par les descentes sur l'asphalte impeccable. Elle se retrouvait le soir avec nos deux promeneuses pour la traditionnelle sangria, puis un buffet des plus variés et goûteux.
Hasta la vista montana ! qui a affûté nos mollets, tanné un peu nos fesses, et nous a emplis de joie et de belles images plein les mirettes. Ensemble.

Un aperçu des sorties hivernales







VTT du Hans Trapp_4.1.2020



Le Champ du Feu_15.1.2020



Ottrott_22.1.2020



Romanswiller_26.1.2020

A venir

- le 21 mars : visite Mémorial de Schirmeck, départ de Molsheim puis la Vallée, retour même chemin
- du 02 au 09 mai : séjour cyclo-touristique itinérant en Crête
- 16 et 17 mai : les 24 heures de l'INSA Lyon
- du 21 au 24 mai : itinérant au Luxembourg en autonomie (100 km/jour, 4 jours)
- du 30 mai au 06 juin : séjour cyclo à Banyuls
- du 16 au 20 juin : l'Ardéchoise en 4 jours
- Vivons Vélo : 5 sorties. 1er rassemblement le samedi 04 avril ; rdv et départ au pied de la cathédrale.
  Pour chaque participant : un don à l'Institut Pasteur : 10 km = 1 Euro
  Participation de Claudine et Jean-Louis au séminaire organisé par AG2R La Mondiale les 7 et 8 mars

D'autres infos

- XVIe semaine de cyclotourisme européen du 04 au 11 juillet en Bosnie Herzégovine

- Brevet européen 2019 : 49 pays de l'union européenne à parcourir pour un brevet entièrement réalisé, un minimum de 5 pays visité pour un brevet partiel
Trait d'union européen : liaison entre deux capitales

- 82e semaine fédérale 2020 à Valognes (50) du 02 au 09 août 2020

En projet

Sorties du dimanche pour la saison 2020 : en fonction de la météo, ou sorties fixes? Proposition de 2 dimanches par mois. Par exemple : 1er et 3e dimanche du mois et reprogrammation si la météo est défavorable.



Un/e cyclo/te, un/e "vrai/e" contredirait-il/elle cette affirmation ?

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 par sendinblue

© 2019 Strasbourg Vélo Club