

Sortie du 15 mars 2008

Un petit air de printemps... et ceux qui ont choisi de sortir le samedi plutôt que le dimanche ont eu raison !

Certains sont en cuissard cours, déjà !, ou en corsaire.

Les « guiboles » ne sont pas encore épilées, encore moins huilées, mais cette température nous donne envie.

12°, en sortie d'hiver, on ne va pas boudier notre joie !

On est un beau petit peloton d'une petite vingtaine, direction Saverne.

Cela devient un groupe des habitués, avec Divo (2), Amann (2), Cavalier (2), Etienne, Francis, Thierry, Roger (2), Philippe, et d'autres que je n'ai pas eu le temps de noter dans mon carnet... !

On en perdra en route, comme d'habitude... chanson célèbre de notre cloclo dont on célèbre la disparition...

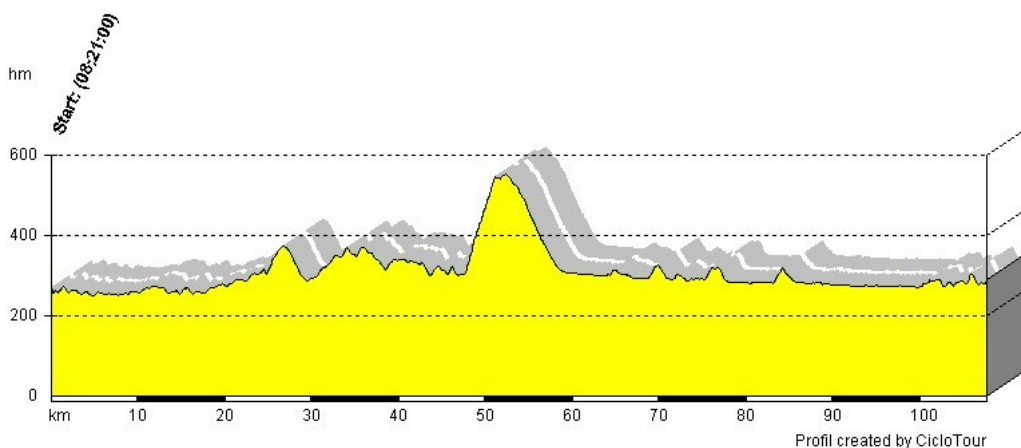
Mais c'est à 11 qu'on entamera le col après Saverne, petite route forestière sur la droite, « le griffon » ? Bon, désolé, je ne suis pas l'indigène du coin et je ne connais pas bien la région !

Dès les premiers mètres, Loïc nous met une mine.

Le début est assez dur, un passage à 11% relevé sur mon compteur... j'essaie de le suivre, mais très vite il me prend une cinquantaine de mètres et les conservera, tranquille, jusqu'au sommet.

Derrière, ça s'organise et un petit groupe devance le 'groupetto'...

Distanz:	107,76 km	Fahrzeit:	04:07:09 h	Kategorie:	2 Sterne
Bergauf:	850 hm	AV-Tempo:	29,06 km/h	AV-Puls:	144 P/min
Bergab:	829 hm	Max-Tempo:	52,20 km/h	Max-Puls:	184 P/min



Au sommet, regroupement général, avant d'entamer une descente, non sans être poursuivi par deux Labradors en colère... Un p'tit coup de gueule et ils repartiront très vite, ils ont eu plus peur que nous !

La descente est mauvaise, la route est encore un peu mouillée, et crevaison de Guy dans un virage, heureusement bien négocié !

Ah !, ça fait du bien, on mange un coup, on boit un coup pour repartir sous l'impulsion de Jérôme .

En fin de descente, le groupe s'organise et nous nous offrons une partie de relais assez plaisante... c'est rare ! chacun prend son relais, et ça tourne !

Retour par la piste, où Francis décide de crever, un « pan » bien tapant... !

Retour au calme, quoique !

On se paie encore une petite accélération avec le « Divo junior », très en forme ce matin...

Quelques montées de cardio, c'est bon pour l'entraînement, mais dur pour nos moteurs 'diesel'... sauf pour les 'jeunes'

Au final, une belle sortie, assez rythmée...

Ne tenez pas trop compte du kilométrage, j'ai rallongé un peu le matin avant le rendez-vous...

Sortie du 16 mars 2008

On croyait être épargné...

Une petite vingtaine au rendez-vous, mais pour combien de temps ?

La pluie et le vent allaient certainement décourager plus d'un...

Et ce fût le cas.

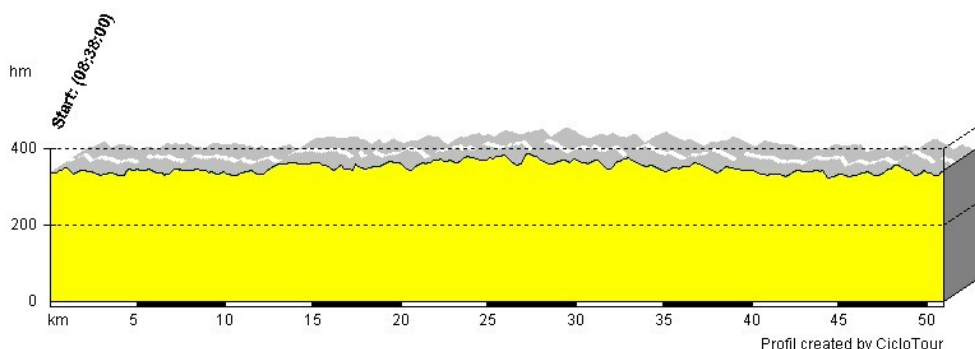
Pas le temps de s'échauffer, de prendre ses marques, de prendre des notes pour un quelconque résumé que déjà nous décidions de rentrer, après une cinquantaine de kilomètres à peine...

Seul Loïc semblait prendre son pied dans ce temps pluvieux et venteux, tout en gardant un œil protecteur sur Nicolas, qui a bien tenu le coup jusqu'à 10 bornes de Vendenheim.

En rentrant, le temps semblait s'améliorer un peu mais et je décidais de rentrer... et refaire 45' de Home-Trainer. N'ayant pas de possibilité de rouler en semaine, une toute petite sortie le dimanche fait vite un 'trou' dans le calendrier... !

Distanz:	50,95 km	Fahrzeit:	01:59:59 h	Kategorie:	2 Sterne
Bergauf:	401 hm	AV-Tempo:	27,14 km/h	AV-Puls:	123 P/min
Bergab:	396 hm	Max-Tempo:	61,20 km/h	Max-Puls:	176 P/min

Bonne semaine,
et pas trop de
chocolat le
week-end
prochain où
nous profitons
de partir 3 jours
en famille, mais
avec le vélo !



Serge NOEL,
Votre reporter
cyclo