



La LETTRE de l'ATSCAF Cyclotourisme n°739

14 Mars 2017



ATSCAF Cyclotourisme
Club FFCT n° 07061

Association Touristique Sportive et Culturelle des Administrations Financières.
Courriel cyclo.atscaf69@gmail.com Site atscaf69.cyclo.free.fr

RALLYE DU CASSC

SAMEDI 11/03/2017

CHASSIEU



Cathy GIMENEZ - Dominique PEREIRA - Evelyne LEFRANCOIS - Françoise FOUILLANT - Héliène BONNARD
Magali MAILLOL - Monique PECH - Murielle LABAUNE - Odile SAVEY
Alain GIACOMAZZO - Alain SAVEY - Bernard CHAREYRON - Christophe LABAUNE - Daniel BUZON
Daniel ROTHWILLER - Daniel SOUZY - Florian CABAJ - Frédéric VARILLON - Jean Pierre CHECCACCI
Laurent PEYRAQUE - Patrick GIMENEZ - Philippe DESIRE - Philippe ROURE - Pierre DUMAS
Pierre FOUILLANT - Stéphane DORIEUX - Yves BADINA



Super rallye de Chassieu très bien organisé avec un bon fléchage.

Je m'y suis rendu à vélo ce qui rajoute 14,5 km de plus. J'étais parti pour faire le 102km car dans 15 jours arrive l'échéance la descente dans la Drome Provençale et ces 215 bornes à faire, faut donc avoir un minimum de caisse. En tout cas bons ravitos (2 fois pour le grand circuit) mais malheureusement, alors que tout allait bien et malgré de bonnes bougnasses, les crampes m'ont rattrapé à la moitié du parcours.

La fin ne fut pas chose aisée mais je remercie mes camarades de m'avoir attendu. A la bifurcation du 65 et du 55 j'ai pris à gauche sur le 55 pour rentrer si on veut dire plus tranquille.

Il y avait quand même deux jolies cotes à se farcir mais à l'arrivée les spaghettis à la bolognaise on fait un bien fou.

Je suis quand même bien fatigué ce soir mais c'était bien bon. Bilan 110km et 1050m de D+.

Baraque

Association Touristique Sportive et Culturelle des Administrations Financières.

Courriel cyclo.atscaf69@gmail.com

Site atscaf69.cyclo.free.fr

RALLYE DU CASSC

SAMEDI 11/03/2017

CHASSIEU



Baraque est parti avec les véloces sur le grand circuit. Le reste du groupe attend 13h00 avant de s'élancer sur les circuits de 55 ou 65 Km. C'est l'été à Chassieu et l'accueil du CASSC est impeccable. 463 participants viennent profiter de cette belle journée. Un circuit musclé est proposé aux costauds tandis que les petits circuits nous permettent de rouler ensemble sur les premiers km. 2 groupes se forment rapidement et, à quelques minutes d'intervalles, fêtent pour la plupart la première ascension de Bel Air.

C'est la foule au sommet du col.

Le copieux ravitaillement de Luzinay nous permet de nous regrouper un instant avant d'affronter les dernières bosses du parcours.



Les véloces sont toujours sur leurs vélos quand nous nous retrouvons autour d'une pasta-party appréciée par tous. Ils nous rejoignent rapidement pour assister au triomphe des Atscafiennes qui remportent une nouvelle fois la coupe de la meilleure participation féminine.

Association Touristique Sportive et Culturelle des Administrations Financières.

Courriel cyclo.atscaf69@gmail.com

Site atscaf69.cyclo.free.fr

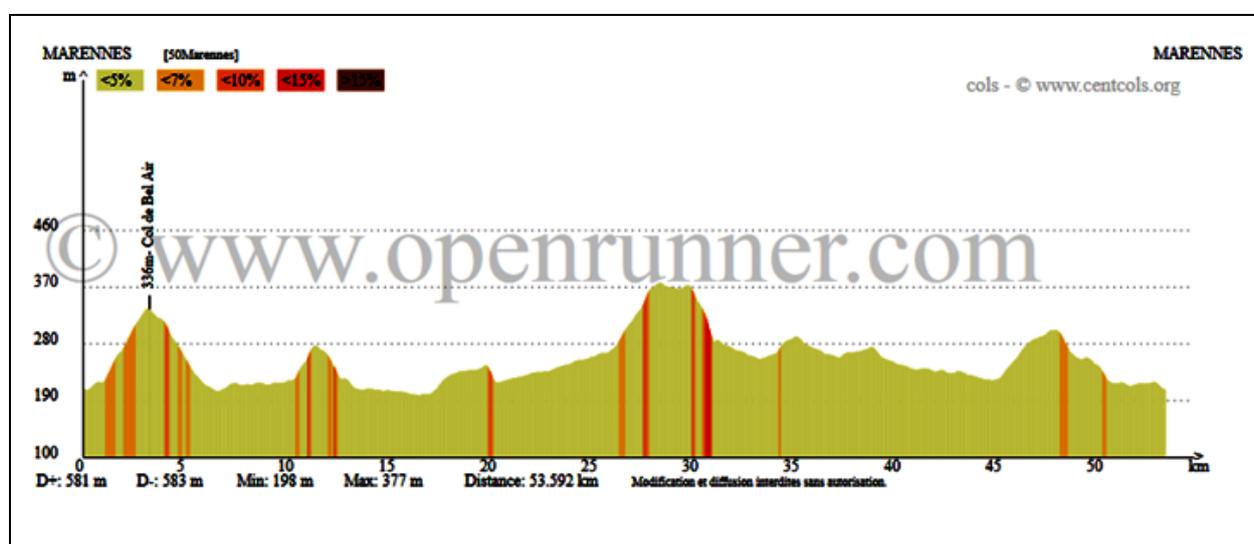
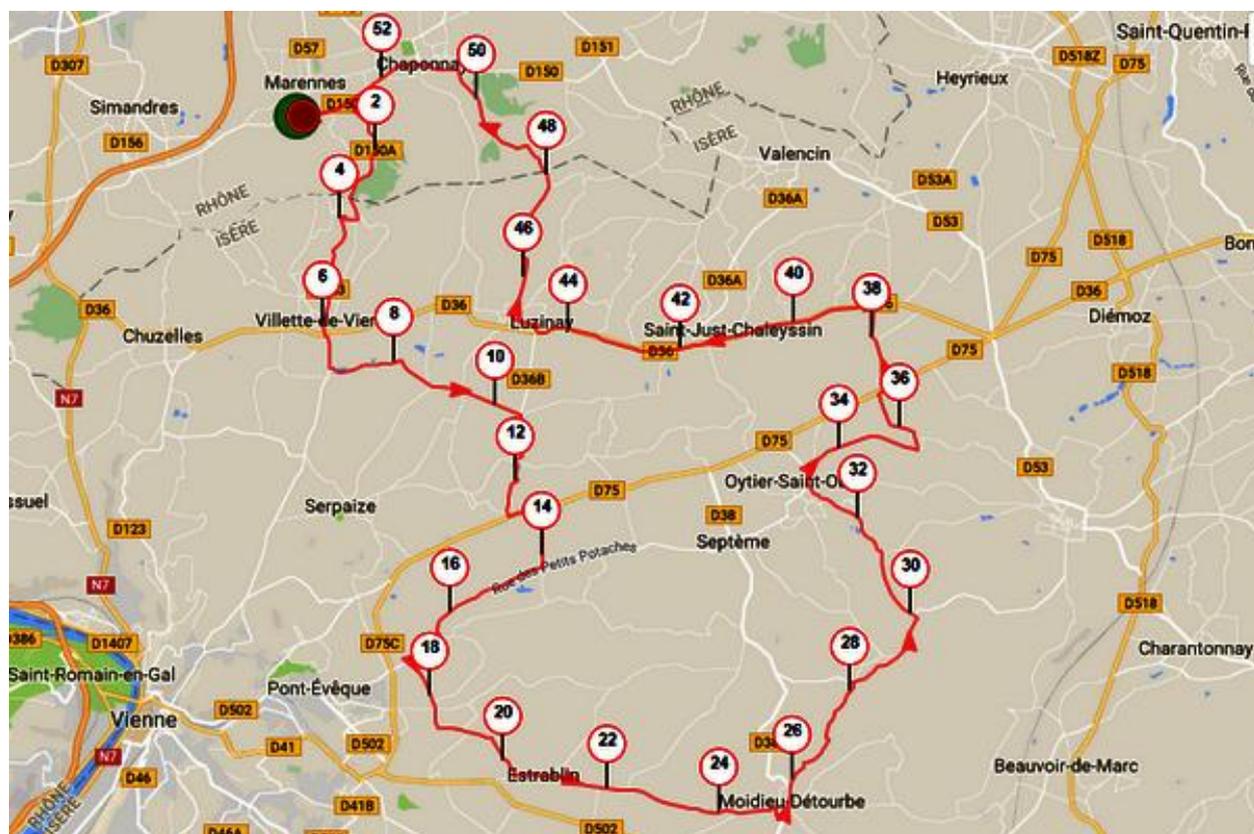
SAMEDI PROCHAIN

18/03/2017

SORTIE CLUB A MARENNES

54 Km, Dénivelé 581m

<http://www.openrunner.com/index.php?id=7055085>



Association Touristique Sportive et Culturelle des Administrations Financières.
Courriel cyclo.atscaf69@gmail.com Site atscaf69.cyclo.free.fr

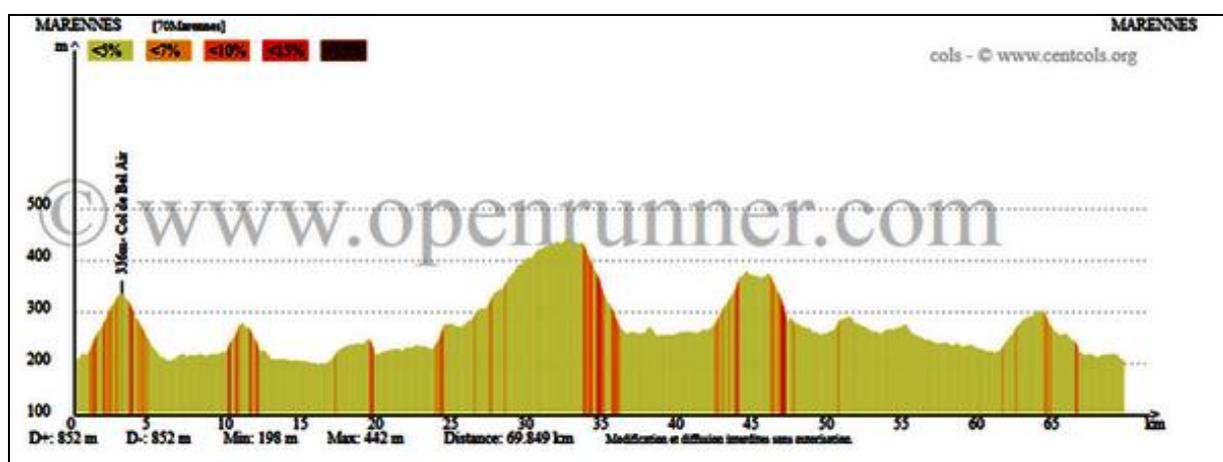
SAMEDI PROCHAIN

18/03/2017

SORTIE CLUB A MARENNES

70 Km, Dénivelé 852m

<http://www.openrunner.com/index.php?id=7055168>



Association Touristique Sportive et Culturelle des Administrations Financières.
Courriel cyclo.atscaf69@gmail.com Site atscaf69.cyclo.free.fr

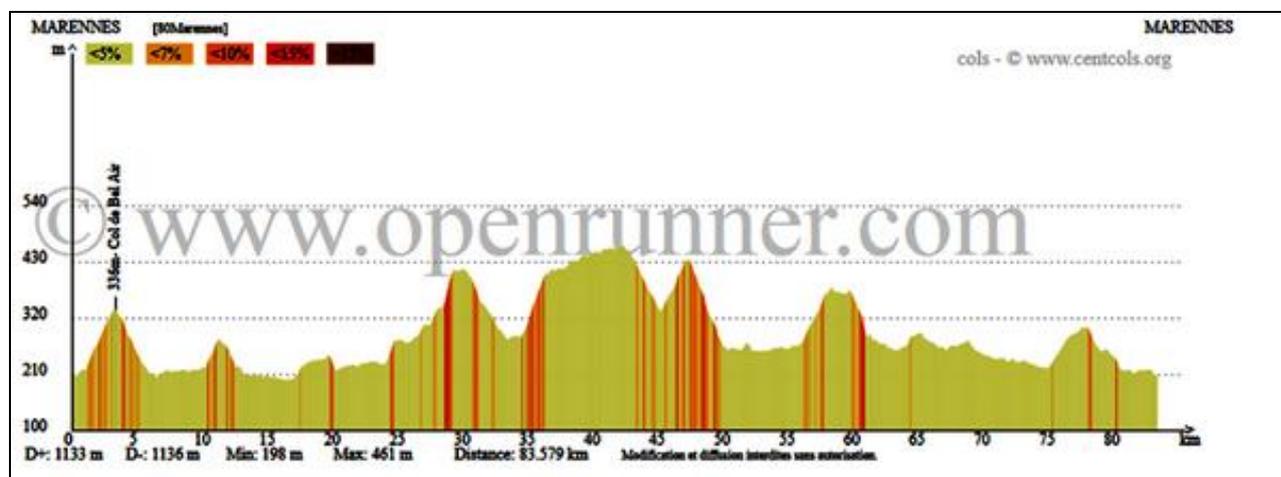
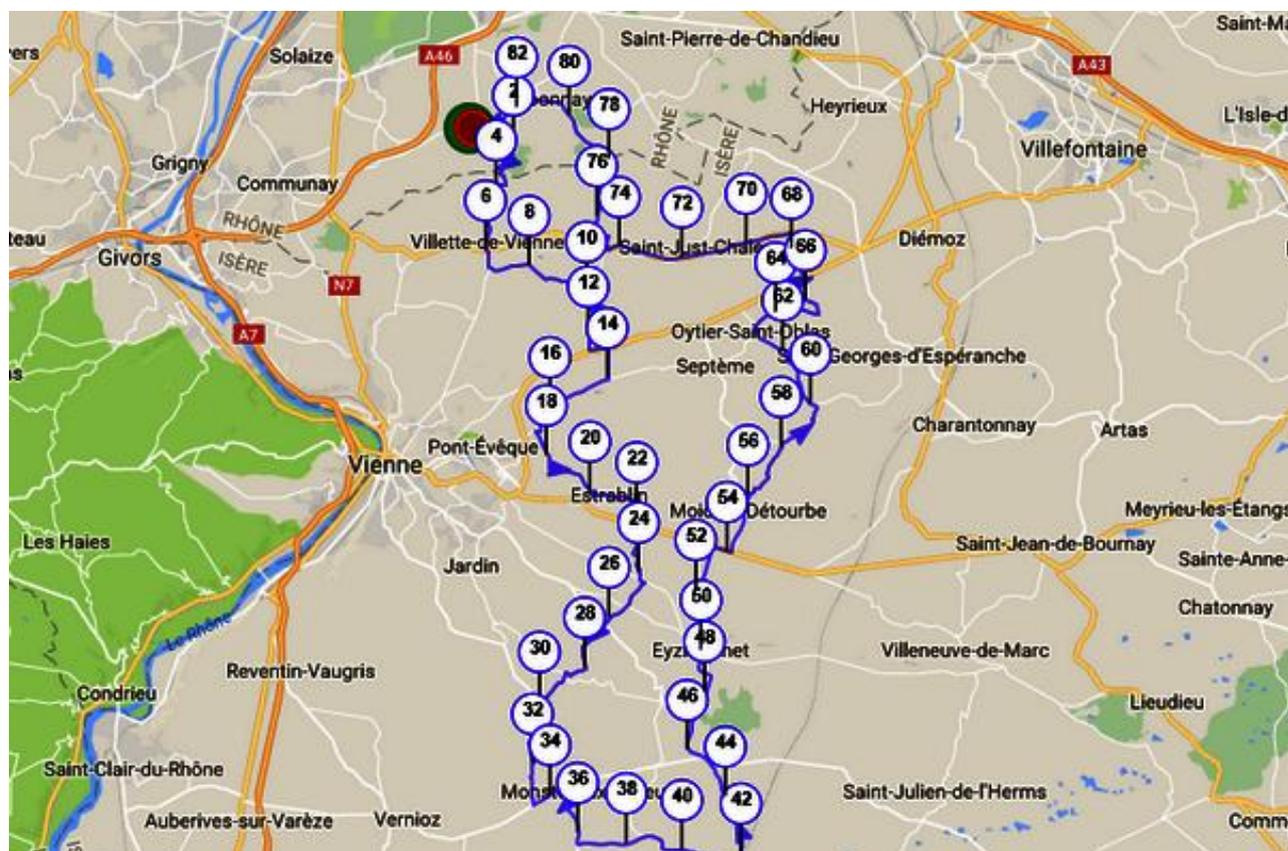
SAMEDI PROCHAIN

18/03/2017

SORTIE CLUB A MARENNES

84 Km, Dénivelé 1133m

<http://www.openrunner.com/index.php?id=7055148>

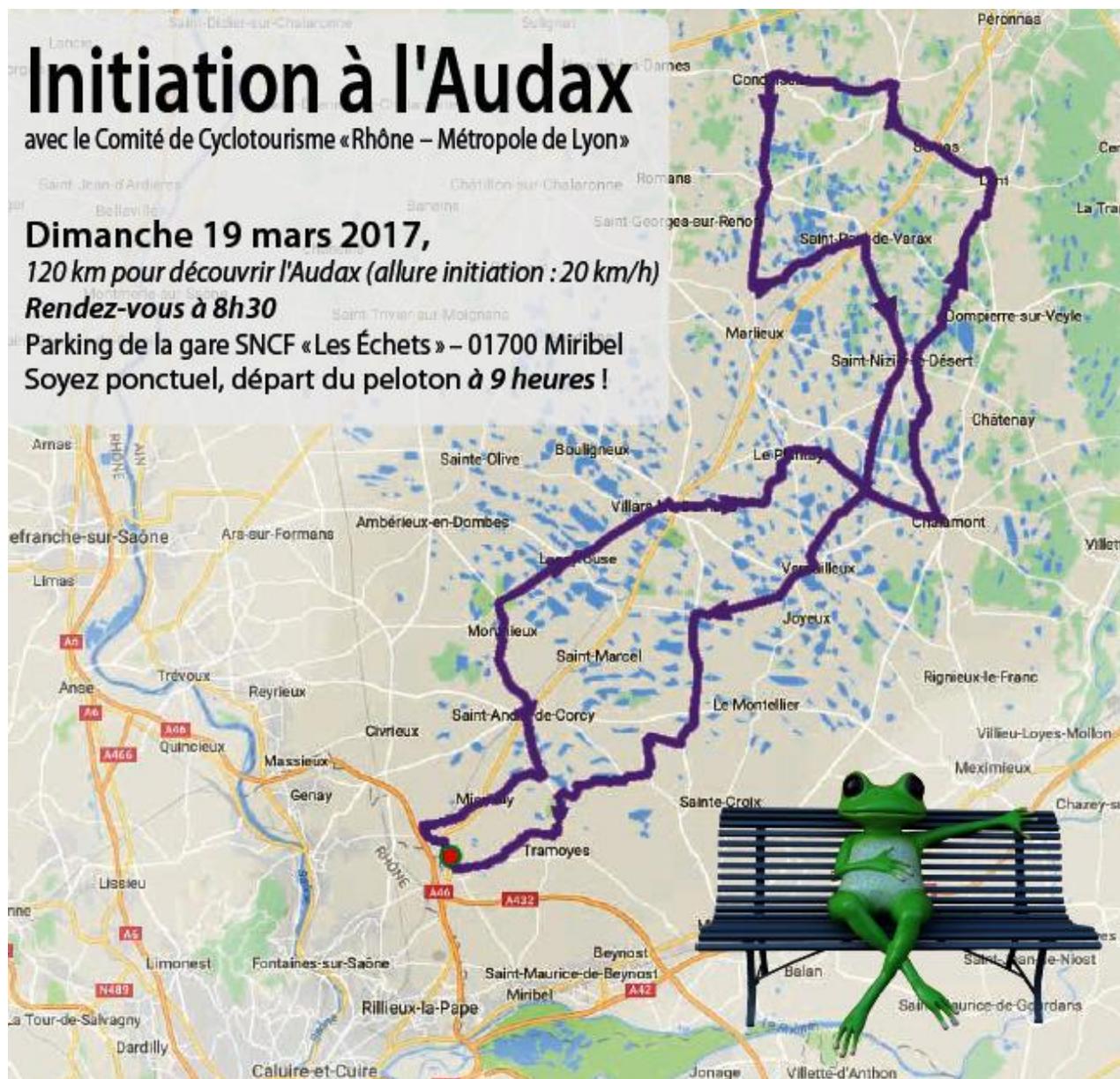


Association Touristique Sportive et Culturelle des Administrations Financières.
Courriel cyclo.atscaf69@gmail.com Site atscaf69.cyclo.free.fr

INITIATION AUDAX 120 Km

DIMANCHE 19/03/2017

LES ECHETS



Départ à 9h00

9h56 Pause de 15 mn à LAPEYROUSE

12h06 Pause déjeuner de 90 mn à SERVAS

15h28 Pause de 15 mn à VERSAILLEUX

Arrivée à 17h00

Association Touristique Sportive et Culturelle des Administrations Financières.

Courriel cyclo.atscaf69@gmail.com

Site atscaf69.cyclo.free.fr

BREVETS AUDAX

"Après l'initiation Audax organisée dimanche prochain par le CoDep, les Audax suivant seront un peu plus long, puisqu'ils feront 200km.

- **Le 2 avril**, le Pépère Club organise son traditionnel Zig-Zag en Dombes, au départ de Fontaine-Saint-Martin. Le bulletin et le parcours sont en pièce jointe. Je m'occupe de centraliser les inscriptions. Faites-les moi parvenir avant le 15 mars.



- **Le 15 avril**, le CoDep organise le Lyon-Provence, entre Lyon et Roussas. Le bulletin d'inscription est en pièce jointe. Là aussi, je me charge de centraliser les inscriptions, faites-les moi parvenir avant le 5 avril.

Je rappelle le principe de l'Audax, parcourir en groupe une distance donnée en roulant à la moyenne de 22,5km/h (en fonction de la météo). Le fait de rouler à allure régulière sous la conduite de capitaines de routes permet d'économiser ses forces et de parcourir des distances plus longues que celle que l'on a l'habitude de faire. Si vous avez des questions, n'hésitez pas à me contacter.

Je redonne mon adresse pour que vous puissiez m'expédier vos inscriptions :

Florian CABAJ
30 rue du professeur Paul Sisley
69003 LYON

FLORIAN

Association Touristique Sportive et Culturelle des Administrations Financières.
Courriel cyclo.atscaf69@gmail.com Site atscaf69.cyclo.free.fr

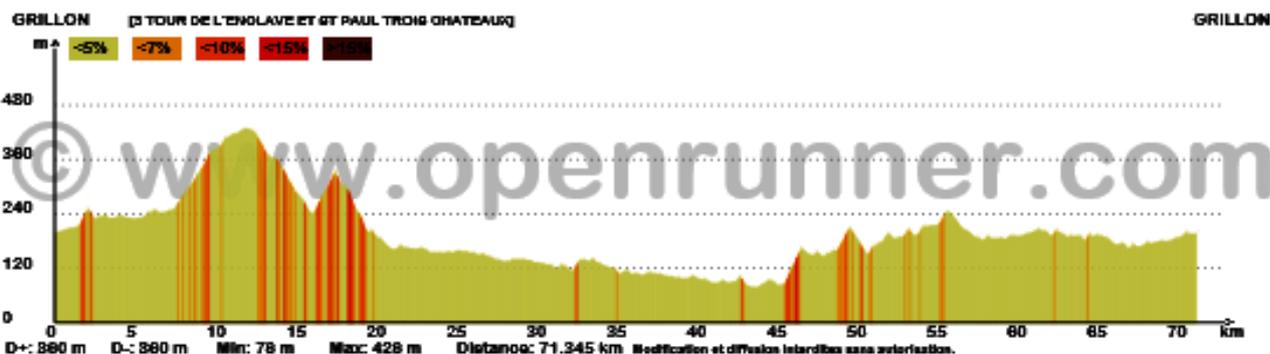
SEJOUR REMISE EN FORME

PARCOURS DU JEUDI 23 MARS

Tour de l'Enclave + St Paul 3 Châteaux et Garde Adhémar

71 km, Dénivelé 860m

<http://www.openrunner.com/?id=6857425>



Association Touristique Sportive et Culturelle des Administrations Financières.
Courriel cyclo.atscaf69@gmail.com Site atscaf69.cyclo.free.fr

SEJOUR REMISE EN FORME

PARCOURS DU JEUDI 23 MARS

Dominique PEREIRA, Alain GIACOMAZZO, Florian CABAJ, Frédéric VARILLON, Patrick GIMENEZ, Philippe DESIRE, vont rejoindre Grillon à vélo depuis Lyon.
Un parcours de 203 km avec une arrivée prévue vers 17h00 en espérant que le vent leur soit favorable.

Parcours Lyon - Grillon

203 km, Dénivelé 1255m

<http://www.openrunner.com/index.php?id=6971744>



Les 60 derniers km



Association Touristique Sportive et Culturelle des Administrations Financières.
Courriel cyclo.atscaf69@gmail.com Site atscaf69.cyclo.free.fr

L'AGENDA



- **Mercredi 15 Mars**
Réunion du CODIR à BRON
- **Samedi 18 Mars**
Sortie club à MARENNES
- **Dimanche 19 Mars**
Initiation Brevet Audax sur 120km à LES ECHETS
- **Du Jeudi 23 Mars au Dimanche 26 Mars**
Séjour Remise en Forme à GRILLON
- **Samedi 25 Mars**
Rallye 'La Virée Quincerote» à QUINCIEUX
- **Dimanche 26 Mars**
Rallye Super 8 de MONTPLAISIR
- **Samedi 01 Avril**
Les « Parcours du Cœur » au VELODROME DE LA TETE D'OR »
Rallye des Vieilles Pierres à MONTAGNY
- **Dimanche 02 Avril**
Zig-ZAG de la Dombes à FONTAINES ST MARTIN
- **Samedi 08 Avril**
Sortie club à SAINT PIERRE DE CHANDIEU

Association Touristique Sportive et Culturelle des Administrations Financières.
Courriel cyclo.atscaf69@gmail.com Site atscaf69.cyclo.free.fr