

L'écho des Fondeurs



Les échos...

SOMMAIRE:

- ✓ Les échos...
- ✓ L'actualité
- ✓ En direct des Equipes des Vosges
- ✓ L'actualité 2
- ✓ La vie du Pôle Espoir de Gérardmer
- ✓ En direct des Equipes des Vosges 2
- ✓ Coté Stage

Le Team Elite reprend le chemin de l'entraînement !!!
Entre le 18 et le 22 Juin dernier, le Team a traversé les Alpes entre le CNSN de Premanon et la Ville d'Antibes.

Tout commence dans de bonnes conditions, le lundi, avec 130 Km de vélo au programme pour rejoindre la petite ville de Culoz sur les bords du lac du Bourget. La vitesse moyenne est de plus de 35 Km/h le matin, vitesse nettement moins importante l'après midi lors de l'ascension du Col du Grand Colombier et ses pentes à plus de 14% par endroit !!!

Quel bonheur d'arriver au sommet avec cette vue sur la plaine du Bourget par un beau ciel bleu.

Ciel bleu qui au levé du second jour commencera à faire défaut... Effectivement après une belle nuit sous la tente, l'Equipe prend la direction du col de la Madeleine et ses 24 Km à effectuer en Ski roue classique mais déjà les premières gouttes fond leur apparition en fin de séance... Quelques gouttes qui se transforment vite en belle neige l'après midi. Le repos est bien mérité pour cette

deuxième nuit sous la tente et bien sûr sous la pluie.



De gauche à droite,
Florian Rivot, Baptiste Noël, Adrien Backcheider, Bastien Poirrier et Adrien Mougel.

L'écho des Fondeurs



Les échos...

L'actualité:

Tous à la Trace Vosgienne VTT : la traditionnelle Trace Vosgienne VTT 2012 a lieu le 29 Juillet à Xonrupt sur les Bords du Lac.

Cette course organisée par le Comité Départemental Vosgien de ski et par les clubs de ski des Hautes-Vosges est l'équivalent estival de la Trace Vosgienne Ski et rassemble les meilleurs régionaux de VTT.

Petit déjeuner et rangement de tente sous la douche de Briançon ville, où au dire de nos amis régionaux il ne pleut jamais... Le menu sportif de la journée est très copieux avec 3 cols au programme, à commencer par l'incontournable col de l'Izoard, puis le col de Vars moins connu mais tout aussi difficile le matin et enfin le col de la Bonnette Restefond, toit de l'Europe et de notre périple avec ces 2860m en ski à roulette l'après midi. Nous ne pourrions malheureusement pas accéder à ce toit de l'Europe car la petite boucle qui mène au sommet n'est pas encore déneigée.

La journée du jeudi s'annonce rapide sur le vélo, 90 Km nous séparent de notre objectif : Nice. Nous partons à 1400m d'altitude pour arriver au bord de la mer ! Résultat : la première heure de vélo nous permet de faire la moitié du parcours et nous donne envie de rajouter quelques kilomètres au parcours prévu avant d'aller plonger dans la mer.

A peine arrivé et déjà le moment de rentrer dans les Vosges... avec un petit

arrêt en cours de route pour affronter le Géant de Provence. 60 Km de vélo avec pas moins de 21 km de montée à 9% pour atteindre le sommet où, comme pour ce faire pardonner du milieu de semaine, le temps a été clément avec nous. En effet, le Ventoux n'a pas porté son nom ce jour là et nous avons pu profiter du panorama quelques minutes au sommet.

Et Voilà une belle semaine d'entraînement se termine avec de bons souvenirs en tête et des envies pour l'année prochaine.



L'écho des Fondeurs



En direct des Equipes des Vosges 2:

La Saison de Rollerski est repartie depuis quelques semaines et déjà nos Rolleskieurs font des merveilles !! Baptiste Noël a débuté sa saison sur des chapeaux de Roues avec 1 victoire et 1 deuxième place Romain quand à lui à pris la deuxième place derrière baptiste lors de sa première course. Tous les 2 ont rendez vous les 6, 7, 8 Juillet pour l'ouverture de la saison de Coupe du Monde.



Bonne chance à eux !

En direct des Equipes de Vosges



Les Jeunes Juniors du comité étaient en stage entre le 25 et le 29 Juin dernier.

Vélo, ski roue, footing étaient au programme de ce 2^{ème} stage estival.

La météo, peu favorable le premier jour de stage, a obligé les Jeunes à partir en footing (les baskets à la place du vélo) pour rejoindre le lac de Kruth avec un petit passage au Grand

Ventron afin d'aller chercher le soleil pour l'après midi.

L'après-midi, nos 9 jeunes ont retrouvé leur selle et ont roulé jusqu'au village de Fréland avec près de 100 km au compteur.

Mardi matin, après une nuit fraîche, les jambes sont lourdes au redémarrage dans le col de Fréland, pourtant ce n'est qu'un début pour eux avec un bel enchaînement de cols sur la journée: col de Fouchy, col d'Aubure, col de Kreuzweg, col de la charboniere et enfin le Champ du feu avant une belle descente sur le village de Grendelbruch où nous seront royalement reçu chez Mr et Mme EPP pour la nuit.



Le moral est au beau fixe comme le temps, en ce mercredi matin, pour rejoindre le Lac de Pierre Percée. Mais avant cela, les jeunes devront passer par l'ascension du col du Donon en Ski à roulettes. L'après midi sera consacré à l'installation du campement et à la récupération pour pouvoir finir le stage.

L'écho des Fondateurs



En direct des Equipes de Vosges

La Vie du Pôle Espoir de Gérardmer :

Les résultats du Bac sont tombés, 100% de réussite pour les fondeurs avec Mathilde Mura qui se permet même d'obtenir la mention Bien sur cette session.

Félicitations à elle.



Jeudi, l'objectif est posé pour la matinée, faire le tour du Lac en courant ce qui représente 30Km vallonnés et sinueux, la fin n'arrive jamais et pourtant le barrage paraît toujours proche !

Vendredi, 90 Km de vélo sont effectués pour rejoindre l'arrivée sans être mouillés... car tout au long de la semaine nous aurons eu un temps magnifique. Espérons le même temps pour le prochain stage qui se déroulera sur les Bords du Lac de Saulxures entre le 17 et 19 Juillet.

L'actualité 2:

Après sa victoire lors des championnats de France de course en montagne, Charles Vannson vient de remporter samedi dernier la montée des Chamois qui habituellement est trusté par les kényans. Charles semble en pleine forme avant d'aborder les championnats du monde de course en montagne.

Coté Stage...

Voici la composition des Equipes des Vosges Minimes 2- Cadets pour la saison prochaine.

RIVOT Clarie, RICHARD Luce, CLAUDE Emilien et PIERREL Julien en Minimes 2

GERMAIN Lucille, CUNAT Amélie, DE NARDIN Elise, GERARD Laurent, NOEL Jules, CHANTEREAU Paul, SCHILINGER Luc en Cadets 1.

PICART Manuela, RICHARD Léa, PERRY Lucie, FLORANCE Anthony et PERRY Antoine en Cadets 2.

Tous ces jeunes se sont retrouvés le 30 mai dernier sur le stade d'athlétisme de La Bresse pour effectuer le premier test physique de la saison.

Ils se retrouvent tous ce mardi 10 juillet pour le premier stage estival avec 3 jours d'entraînement prévu sur Xonrupt Longemer.