

Fréquence de pédalage



CLUB CYCLOTOURISTE SABOLIEN

Voici un tableau pour un cyclo ayant une cadence de pédalage de 80 tr/mn avec des pneus de 23 et des roues de 700, en utilisant les braquets les plus courants.

Muni de ce tableau, mémoriser la vitesse correspondante aux braquets usuels. Par exemple : 40/14 = 29 Km/h, cela permet avec un compteur de vitesse de connaître son rythme de pédalage et de gagner en vélocité. Si vous tournez trop lentement, il faut mettre un plus petit braquet ou accélérer la vitesse de rotation. Si vous tournez trop vite, il faut prendre un braquet plus grand.

Vallée de la sarthe



le 4 septembre approche

Si vous avez oublié de vous inscrire à la « Vallée de la Sarthe » dépêchez-vous...

N'attendez pas le matin du 4, vous faciliterez la tâche des organisateurs et surtout, **n'oubliez pas de commander vos repas**, Joël vous en saura gré pour pouvoir effectuer ses commandes

Le record d'inscriptions à battre est de 300

	38	40	42	46	48	50	52
13	29.67	31.24	32.8	35.92	37.48	39.04	40.60
14	27.55	29.00	30.45	33.36	34.80	36.25	37.70
15	25.71	27.07	28.42	31.13	32.48	33.84	35.19
16	24.11	25.38	26.64	29.18	30.45	31.72	32.99
17	22.69	23.88	25.08	27.47	28.66	29.85	31.05
18	21.43	22.56	23.68	25.94	27.07	28.20	29.32
19	20.30	21.37	22.44	24.57	25.64	26.71	27.78
20	19.28	20.30	21.32	23.35	24.36	25.38	26.39
21	18.36	19.33	20.30	22.24	23.20	24.18	25.13
22	17.53	18.45	19.38	21.22	22.15	23.07	23.99
23	16.77	17.65	18.53	20.30	21.18	22.07	22.95
24	16.07	16.92	17.76	19.45	20.30	21.15	22.00
25	15.43	16.24	17.05	18.68	19.40	20.30	21.12

Date à retenir : 15 octobre.....
soirée dansante



Téléphone : 02 43 92 02 50

Site Internet : <http://clubcyclosable.9online.fr>

Messagerie : clubcyclosable@9online.fr

Septembre/Octobre 2005

Nouveaux membres

- Christophe BEAUCE
- Jean Pierre JOACHIM
- Michel LANDELLE
- Thérèse LANDELLE
- François VANHUYSE

Bienvenue à eux
Nous sommes désormais 132

Thérèse et Michel LANDELLE sont le douzième couple inscrit au CCS, sauriez-vous retrouver les onze autres?

Anciens ou nouveaux membres, à quelle catégorie appartenez-vous ?

Le pessimiste se plaint du vent
L'optimiste espère qu'il va changer
Le réaliste se met derrière un plus gros

Carnet rose

- La moyenne d'âge du CCS devrait bientôt s'améliorer sensiblement, avec le mariage de deux de nos plus jeunes membres : Stéphane Bodereau et Stéphanie Gentilh
Car nul doute qu'ils nous feront bientôt de nombreux petits cyclos...en attendant nous leur offrons tous nos vœux de bonheur

- les jeunes membres du CCS, sont décidément à l'honneur en ce moment, Bravo à Anais pour son bac...

Le CCS à l'extérieur...

LA PIERRE LE BIGAULT (+ de 6000 participants)

Ginette et Bernard Dalibard, Martine et Serge Besnier, Pierre Felquin, Viviane et Claude Piel

ETAPE DU TOUR (+ de 8000 participants)

Guy Vattant, Manuel Peral, Daniel Legendre, Emmanuel Fouquet

Idée de sortie...

28 août : LA DURTALOISE : 100 kms, départ groupé à 8 heures
(possibilité de 60 et 30 kms avec départs libres à partir de 9 heures, stade de la Montagne à Durtal).
Engagement : 5 euros, avec ravitaillement à mi-parcours et casse-croûte à l'arrivée.

Une idée d'entraînement pour bien préparer la « VALLEE DE LA SARTHE »

internet

Le site commence à être visité régulièrement

16 membres du Club qui ont donné leur adresse de messagerie reçoivent en avant première les infos mensuelles.

Rejoignez les et devenez vous aussi des **CyC**lonaute**S**.

Échos...

Claude P. a fait la Pierre Le Bigault avec le maillot de « leader de Paris-Nice » (voir la photo sur le site ,Internet)

Mais, rassurez-vous, il n'a pas changé de club, il avait simplement oublié son équipement et a donc du investir sur place pour ne pas se présenter dans une tenue... inappropriée.

Déjà détenteur du Silex d'or, Alain L. a tenté de faire mieux en crevant... sur la place du 8 mai.
Mais ce jour là il a été devancé par Pierre P. qui lui a crevé ...dans son garage

Jean L. le webmestre du site avait trouvé que les photos de Guy V. lors de l'étape du Tour n'étaient pas toutes ressemblantes, la fatigue peut-être. (il avait même vérifié que le numéro de dossard était le bon)
Il a donc fait part de sa remarque à Guy, qui lui a donné l'explication :
Guy avait échangé son vélo en cours d'étape avec un collègue de l'occs...

Solution de l'énigme

Françoise Duchesne. a trouvé et gagné un maillot...
Bravo

Le symbole chimique du cuivre est CU
Le vélo de Jean-Claude Maunoury est un ORBEA
Le vélo de Claude Piel est un CORBEAU
En ajoutant un C au début et un U à la fin de ORBEA, on obtient... CORBEAU...