

Le site du club : www.velorocgreasque.fr pour toutes les infos

Forum des associations : samedi 9 septembre



Les conditions météo limitent l'accès aux massifs

Carte actualisée tous les jours vers 17h30 pour le lendemain

Site de la préfecture

ou

appli MyProvence

<http://www.ancien.paca.gouv.fr/files/massif/>

à télécharger



4^e édition de la rando du club « Les Collines et Bosses de Gréasque »



Avec 387 participants, la rando du 4 juin a été un succès, qui récompense le travail et l'investissement du staff et des bénévoles.

Les nouveaux tracés ont été très appréciés, les retours ont été très positifs sur tous les points de l'organisation : circuits, balisage, accueil, ravitaillements...

Le Bureau du club tient à remercier tous ceux qui ont contribué à l'organisation et la réussite de la manifestation : les membres du club investis depuis plusieurs mois, tous les bénévoles présents pour l'accueil des participants l'aiguillage en colline, les ravitos, la municipalité de Gréasque, et les nombreux partenaires et sponsors pour leur soutien.



Débalisage façon JP

Dernier départ balisage avant le jour J.



Toutes les photos de la rando



L'équipe du ravito du Cochon en place pour les 2 passages des cyclistes.



Premiers coups de chaud

Le 22 mai à Gardanne

Un très beau parcours apprécié de tous nos compétiteurs et encore de belles courses dans toutes les catégories pour nos jeunes.



Première participation pour Esteban le petit frère de Tom

Le 19 juin à Istres

Un parcours technique et des températures élevées n'ont pas découragé nos coureurs qui ont tout donné. Tom victime d'une crevaison sur la ligne de départ répare et réussit à rattraper le groupe, Olivia (minime) et Anaëlle (cadette) montent sur le podium, 3^e place du championnat BdR dans leur catégorie. BRAVO !!



Et le 2 juillet aux Orres

La dernière manche avant la pause de l'été a rassemblé l'équipe, coureurs et parents. Mise en condition le samedi : descente le matin sur les pistes balisées, reconnaissance du circuit l'après-midi, et le dimanche sur le parcours le plus dur de toutes les manches (altitude, pentes raides, dénivelés importants) nos jeunes n'ont rien lâché. Un grand bravo à tous et un grand merci à tous ceux qui ont fait le déplacement pour un super WE de VTT et de convivialité. Nous étions plus de 40 le dimanche sous la tonnelle Véloroc !!!



Entraînements des jeunes



Sortie "boue"



Chaud, très chaud lors des dernières sorties et nos jeunes se sont transformés en lémuriens!!
Les entraînements se sont terminés le 28 juin par les traditionnels goûter et bataille d'eau!!

Reprise des entraînements le mercredi 13 et le samedi 16 septembre

Nouveautés de la rentrée

- Horaires modifiés de 14h30 à 17h 30 (heure d'été) et de 14h30 à 16h30 (heure d'hiver)
- Accueil des plus jeunes également le samedi

Route :



Sortie le 14 mai

De Fuveau au Col de l'Ange, en passant par Gemenos, Roquefort la Bedoule : 68 km
Hervé, José, Bertrand, Stéphane ont pris dans leur roue la cadette Sarah, ravie de cette sortie route. Merci les gars, Et avec une fille dans le groupe, on a des photos !!



Et Dimanche 23 juillet : 100 km et 1600 D+ pour "le peloton Véloroc" constitué de José, Thierry, Gibert, Hervé, François, Jérémy, Christian Stéphane, Joël, Tristan et Sarah.
Fuveau, Rians, Seillon, Olieres et retour!!!!

Ca roule dans nos collines et sur les randos extérieures, sorties hebdomadaires, le jour, la nuit....
Faut garder la forme pour compenser les barbecues et apéros de l'été!!!



La Bartavelle,
Fanch, Franck, Christophe, Eric, Denis.
Inscription en ligne pour un départ sur 45 Km.

La Bédoule



La Venise Provençale le 7 mai

Olivier, Daniel, Denis, Clément, Théo, Christelle, Christian T. Patrick , Françoise, Arnaud, Eric,
Beaucoup de plaisir sur cette rando qui nous a fait sillonner un espace boisé très roulant jusqu'à la plage de la Couronne.



Ledenon dans le Gard le 18 juin

L'avis des 5 participants : Alain B., Alain D.,
Eric S., Denis et Daniel

La plus belle rando de l'année- 40 km et
750 D+, 95% de single et de l'eau pour les 2
traversées du Gardon.

A retenir impérativement pour l'année
prochaine et à faire à plus nombreux



Et Les nocturnes, une autre ambiance, on y prend gout!!

Nocturne à salon

6 amoureux de vtt de nuit ont participé samedi soir à la Nocturne de Salon.

2 parcours de 25 (ou presque n'est-ce pas Cédric !!!) ET 45 kms étaient proposés.

Beau temps, températures douces et pas de casse mécanique ou humaine lors de cette belle nuit de pleine lune. Et tjrs autant de plaisir à réaliser une nocturne à vélo.

Quelques descentes engagées quand même, et un beau parcours autour d'Aurons et le massif du Talagard

Quelques photos sur le site pour donner envie aux absents qui sont restés devant leur TV de venir nous rejoindre l'an prochain.

Et n'oubliez pas que le plus important c'est pas la marque du vélo ou le nbre de vitesses ; c'est la qualité de votre éclairage !!!



Le 7 juillet,

Super sortie en compagnie de Alain B. Alain D. Eric S. Christian T. Christian E. Christophe S. Laurent et Tom A. Françoise S. Olivier M. Patrick C. et Jules et Laurent

Cause accès aux massifs l'itinéraire initialement prévu sur le Régagnas a été détourné sur la chaîne de l'Etoile et le Garlaban.

34 Km à la frontale pour 790D+ et un retour à 1h du matin.

Vendredi 21 juillet : montée à la vigie du Grand Puech.

Jean-Eric, Eric L., Patrick, Alain D., Christelle, Françoise, Cédric, Franck et Nathéo - 23 km 620 D+ et une arrivée iuste à temps pour contempler le feu d'artifice de Gréasque.

