

### Information : Nos activités régulières

#### Les vendretistes

Le passage aux 35 heures fut un grand chamboulement issu du BTP. Il a été décidé au sein de mon entreprise de ne plus travailler le vendredi, mais que faire de ce temps libre ? La réflexion fut de courte durée, mettre plus à profit ma passion, le cyclotourisme. Ainsi a débuté une grande aventure, d'abord en duo, puis en trio, et ainsi de suite au fil des départs à la retraite des collègues. Le groupe s'est renforcé et il est ainsi devenu l'événement de la semaine [la sortie cyclo du vendredi], avec à chaque fois comme point d'orgue le repas du midi au restaurant, soigneusement choisi pour apporter la part de convivialité et gastronomie au groupe. Cela fait près de 19 ans que cela perdure, et à chaque fin de sortie une seule question nous taraude, pourvu que la météo soit bonne, et vivement vendredi prochain.

Pascal

#### Quelques nouvelles de Stras'N'Bike

La préparation de cette manifestation ouverte à tout le monde va bon train. A ce jour, sept entreprises nous ouvrent leurs portes pour permettre de les visiter à vélo.

Nous comptons fermement sur vous pour apporter votre aide le dimanche 08 septembre 2019 au port du Rhin.

De multiples actions de communication sont prévues et nous serons particulièrement actifs lors de la « Rentrée des Sports » place Kléber les 30 et 31 août prochains.

Le club profitera également de cet événement pour assurer sa promotion auprès du public de passage durant ces deux jours. Votre concours sera également bienvenu pour exposer nos activités.

Jean-Louis

Juillet 2019

#### Randonnées du mercredi

Cela va déjà faire 3 ans qu'une petite routine s'est installée. A deux, on a pris l'habitude d'effectuer à vélo une boucle au départ d'Ottrott et passant par le Champ du Feu, soit 50 km avec 1250 m de dénivelé. Sauf exception, c'est toujours le mercredi matin à 8H30 qu'a lieu le rendez-vous devant l'ancienne gare d'Ottrott pour un départ à 8H45.

Qu'il fasse chaud ou froid n'est pas rédhibitoire, par contre pluie ou neige nous découragent. L'histoire se termine toujours par un déjeuner dans un restaurant de la localité. De temps en temps quelques renforts nous rejoignent, et si l'envie vous prenait, n'hésitez pas à venir nous accompagner.

Jean-Louis

#### Tenez-vous prêt :

**Les propositions d'escapades pour 2020 sont en cogitation. Vous en saurez bientôt davantage ! !**

#### Le champion Guy !



Le 9 juillet il a réalisé son ambition : l'Everesting.

Il s'agit d'effectuer un dénivelé correspondant à l'altitude du Mont Everest, soit 8800 et quelques mètres d'une seule traite, c'est-à-dire sans arrêt pour dormir, en alternant montées et descentes sur un même tronçon de route.

Exploit ou folie, à chacun de s'en faire son opinion, réalisé en environ 23 heures !

## Nos activités à venir

- Cyclo-nocturne le 27 juillet 2019 au départ de Wolfisheim
- Juillet-août 2019 : randonnées inscrites au calendrier du Codep 67
- Semaine fédérale de cyclotourisme à Cognac du 4 au 11 août 2019
- Col à plus de 2000 mètres en Suisse du 15 au 18 août 2019
- Randonnée vélo et culture (théâtre) du 23 au 25 août 2019 à Bussang
- Randonnée vélo interne le 1<sup>er</sup> septembre 2019
- Organisation de Stras'N'Bike le 8 septembre 2019
- VTT journée le 5 octobre 2019
- Les Sixphonés du Mont Brouilly du 18 au 20 octobre 2019
- Vélo de route le 26 octobre 2019

Une trousse de secours à vélo, pour quoi faire me direz vous ? ça pèse lourd !

### La trousse de secours minimaliste étanche

Cette trousse de secours doit être **emportée avec vous dans toutes les situations** ou presque (ok, pas besoin de la prendre pour aller chercher le pain). Elle a pour but de répondre aussi bien à une **urgence vitale** en attendant les secours, qu'à **soigner une vilaine plaie** lors d'une chute à vélo par exemple.

Elle doit comprendre, **au minimum** :

- des compresses stériles, des pansements, du sparadrap, une bande nylon,
- du désinfectant, du sérum physiologique,
- une paire de gants,
- des ciseaux,
- une couverture de survie en bon état,
- un sac (type petit sac poubelle ou poche de congélation à zip) ; il servira à jeter proprement les objets en contact avec le sang, par exemple.

Si vous prenez des médicaments pensez à avoir la liste dans votre sacoche, cela peut être utile pour l'équipe de soins qui vous prendra en charge.

Formation aux gestes de premiers secours suivie par Claudine et Agnès le 22 juin 2019 organisée par la Fédération Nationale de Protection Civile.

## Nos activités passées



Commentaire d'une participante :

- Le Luberon ? Génial ! Bonheur en mai ! Hopla, vive SVC !

Contact : Claudine Lecestre

Tél. : 06 72 81 28 14

▶ <http://strasbourg-veloclub.fr>

▶ [svc@strasbourg-veloclub.fr](mailto:svc@strasbourg-veloclub.fr)

▶ Facebook :

▶ [www.facebook.com/strasbourg.velo.club](http://www.facebook.com/strasbourg.velo.club)