

L'héraultaise 2016 du TEAM CVC.

Le parcours : 136 km avec le Col du vent et le plateau du Larzac à la mi-parcours, 2100m de D+

Scratch	Nom	Prénom	cat	Place Cat	Temps	Vit/ moy
39	CAMPOS	Xavier	C	9	04:01:15	33,3
40	ROLLAND	Jean-Marc	E	1	04:01:16	33,3
60	DANJOU	Stéphane	D	11	04:13:15	32,6
108	TREADWELL	Philip	C	23	04:24:00	31,3
112	PLET	Didier	D	24	04:24:43	31,2
180	PUECH	Gilles	E	13	04:38:46	29,7

Dimanche 3 avril, on est 7 membres du CVC à prendre le départ de l'Héraultaise : Didier Plet, Eric Favier, Gilles Puech, Jean-Marc Rolland, Philipp Treadwell, Stéphane Danjou et Xavier Campos.

Comme d'habitude, le premier dimanche d'avril, Gignac voit affluer les coureurs des quatre coins de la France pour en découdre sur un parcours nerveux et difficile. On est prévenus, il va falloir s'accrocher.

Pour avoir fait la course de concert avec Xavier, je peux vous faire un retour de notre expérience.

Nous sommes ensemble en bonne position dans le sas de départ et on s'attend à une belle partie de manivelles. On a été servis ! Les 55 premiers kilomètres avec la tête de course sont réalisés en 1 heure 30, à 36,5 km/h de moyenne malgré les 3 belles montées et déjà 750m de D+. On réussit à rester accrochés à la tête de course en se mettant à la planche après chaque bosse pour opérer le regroupement. On a secrètement maudits les relances assassines qui font très mal aux jambes et vous maintiennent en apnée au moment de reprendre sa respiration. Sur l'heure et demie, on passe 25 minutes entre 90 et 97% de FC max. Il va bien falloir, à un moment ou un autre, rembourser la dette d'oxygène.

Heureusement, à l'approche du Col du Vent une trentaine de costauds embraye. Paradoxalement, on n'est pas fâchés de les voir prendre quelques encablures ; maintenant, l'allure sera plus en adéquation avec nos possibilités. Enfin, on ventile à peu près normalement.

Sur les 45 kilomètres suivants, on enchaîne le Col du Vent, le plateau du Larzac et la montée au-dessus de Soubès, encore 1050 mètres de D+ sur cette partie et, logiquement, en fonction du profil, une vitesse moyenne plus modeste de 29 km/h

Il reste à boucler les 36 derniers kilomètres avec du vent de face, des bosses pour encore 300 m de D+. Notre groupe de 8 coureurs roule plutôt bien et cette dernière partie sera pliée en 1 heure et une minute. Dommage de n'avoir pas franchi la barrière des 4 heures mais 04:01:15 pour Xavier et 04:01:16 pour moi sur les 136 km du parcours et les 2100m de d+, ce sera pas mal pour cette « balade » dominicale. Rando du Cœur ???

39 au scratch pour Xavier, 40 pour moi. Au passage, une coupe à rapporter à la maison pour la première place dans la catégorie des papys de 60 à 65 ans.

Stéphane Danjou a pris une cassure au 42<sup>ème</sup> kilomètre et poursuit sa course un peu en arrière. Il finit à une belle 60<sup>ème</sup> place.

Phil, Didier et Gilles suivent dans cet ordre. Les deux premières montées les ont obligés à se recaler. Elles n'étaient pas très longues : trois kilomètres à chaque fois, mais abordées à un train réservé à ceux qui grimpent le mieux. Eric obtient la palme de la malchance : il fait les 46 premiers kilomètres à bonne allure avant de crever à deux reprise et de finir par trois kilomètres à pied.

On était un peu plus de 400 sur la ligne de départ. Comme vous avez pu le voir sur les classements et à travers les moyennes réalisées, le TEAM CVC se comporte plutôt bien en début de saison. On espère être rejoints par d'autres membres du club sur les prochaines courses.

--

Bien cordialement,  
Jean-Marc ROLLAND