

HEBDOMAD - OC

Semaine du 16 au 22 septembre

Lundi 16 septembre : Retour sur la journée de dimanche dernier

La sortie de Gérard Broche d'Or. Et oui, ce monsieur, il en bouffe des kilomètres. Quel appétit

Un dimanche EXTRA. Vélo solo. Départ le Millénaire 8H - - st Mathieu de Tréviers st Hippolyte du fort. Lassalle col du Mercou- Lassalle. Col de bane. Durfort - Fontanes - sainte Croix de Quintillargues- le Millénaire.

Total des 2 circuits GPS 132 km + 24 km = 156 km - pour 1978 m de D+



LE REGAL.

Signé : Broche d'OR

Et une photo de Didier Varon passée dimanche dernier entre les mailles de G mail



Elle est trop belle avec nos champions FDC du G1 que du plaisir à vous la remonter

Mardi 17 septembre :

LGM 8 h du matin :15 dont 2 invités

Fin de la remontada

Étaient présents sur le tarmac : Alain Mérieux, Jacques Sérane, Michel Dechaux, Michel Gardais, Pierre Balandraud, Gérard Martinez, Dominique Deplat, François Doan, Robert Spinella, Daniel Olivet, Serge Navarro et Georges de San Pedro



Mais honneur tout d'abord à Dominique qui a bien récupéré de sa chute u mois dernier et qui repris les sorties avec le club depuis une semaine. Et en attendant d'être droit devant, il est bien droit dans ses bottes. Bon retour Domi et soit prudent

Nous récupérons dans la traversée de LGM notre collègue Didier Legroux et nos 2 invités habituels du Grau du Roi, les sympathiques Freddy et Éric



Absences remarquées : un gros paquet de Péroliens et FDC du G1 et associés.

Sortie habituelle à un rythme soutenu et après le Grau du Roi, face au vent, 2 groupes se forment, mais les 15 se retrouveront rapidement pour prendre ensemble le café





Nickel : un sac poubelle circule pour récupérer les déchets d'emballage, Robert récupère les sous pour régler les consommations et la table et les chaises bougées sont remises en place

Bien messieurs, à faire toujours comme ça

Après le café les 5 de la bande à Robert opté pour le parcours enfant
Le groupe de la locomotive Serge Navarro (Alain, François, Didier, Dominique, Éric, Freddy) a opté lui, pour le parcours Guy le Guépard

Le groupe Jacques Sérane et Michel Dechaux se farcira le parcours Raidar de Vauvert, prolongera sur Beauvoisin et le Col du Renard.

Quant à moi, victime de mon arrêt pipi à la sortie de Saint Laurent et me retrouvant seul, j'ai opté pour le menu Gérard broche d'Or grande Camargue (160 km) temps magnifique, malgré le vent et 25 km/h de moyenne

Le petit mot de Robert

Nous étions 5 après la pause-café : Saint Laurent vers le canal, Gallician, Aigues mortes, grande motte LGM.

Daniel Olivet, Gerard Martinez, Gardais Michel, De San Pedro Georges, Robert Spinella.

68km moyenne 24kmh.

Cool le retour



Jeudi 19 septembre :

24 au départ, 8 pour le G1, 7 Pour le G2 et 9 pour le G3/G4

Et commençons par les plus vaillants et voyons ce que nous en dit Laurent Lustucru, notre dévoué reporter :

Bonjour Pierre,

Jeudi matin au départ de St Mathieu pour le G1 nous étions 8 dont Alain Géraud, Alain Breilloux, Christophe Mostachi, David Salabert, Jean Luc Branzi, Erick Lucas, Manu Do Vale, et Lolo Trémoulet.

Temps idéal, un peu frais au départ mais vite réchauffé par la cote des Hollandais et les Embruscalles, sur le Rédarès tout ce petit monde était bien chaud !

Café à Lasalle offert par Manu, merci à lui pour sa grande générosité, le retour se fera par Monoblet comme prévu.

A St Mathieu j'avais 90kms pour un D+ de 1200 ? moyenne 25km/h mais j'ai bien calé dans la dernière bosse après Pompignan, les copains devant ont roulé plus vite, mais toujours dans un très bon état d'esprit au sommet tous m'ont attendu pour la traversé du plateau jusqu' à Valflaunès. Merci les potes !



Les meilleurs d'entre nous, David le Magnifique n revenant, Erick le Rouge toujours fringuant, Jean-Luc mannequin de chez Dior, et Alain le conquistador Larquois. En arrière-plan Manu le Puncheur.



Le G1 au café à Lassalle, avec ci-dessous leur porte drapeau officiel



Pour le G2 le groupe excellence, et pour le groupe Solidarnosc, selon Pierrot le Gaulois :

Bernard l'encyclopédie, Alain le Penseur, Jacques le Caméléon, Albert l'Expert, Pierrot le Gaulois, Alain le Léopard Ocellé et Jean-Pierre le Professeur



**Albert : Même pas froid et Jacques Itou,
Quant à Jean-Paul la Moulinette, il ne pipe mot**

Bonne sortie pour ce groupe assez homogène, piloté par 2 brillants capitaines de route Renard et Albert.

Après Valflaunès, sa terrible ascension, le plateau, Pompignan et Saint Hippolyte, ces hommes forts du COC, roues dans roues (ou presque) ne feront qu'une bouchée du col du Vicomte (anciennement col du Rédarès) et plongeront ensuite sur La Salle où ils retrouveront les 8 du G1 et bénéficieront dès la générosité de Manu qui leur offrira le café. MERCI ENCORE UNE FOIS MANU.

Retour par Saint Bonnet de la Salandronle (petit plateau pour la bosse) Mono let, Durfort, Conqueyrac Pompignan et Saint Mathieu

Total : un énorme paquet de km, un Max de D+, et une moyenne d'enfer

Plus d'infos sur ma page Fesses Buc et en page 1 de Pravda.

Pour le G3 le groupe Solidarnosc :

Jean-Paul la Moulinette, Gégé la Giclette, Jean-Louis Lempereur de Boirargues, Denis Pépin le Bref, Goupil le Renard, Michel le Vicomte de Moirans, Robert le Poisson Pilote, Michel Kouptif et Jeanpierre l'élégant

Après Saint Hippo, ils iront découvrir une ville nouvelle pour y prendre le café, et rentreront à Saint Mathieu, via Brouzet les Quissac, Vacquières et Fontanés

ET VOILA POUR LES 3 GROUPES 8 + 7 + 9 = 24 UNR BELLE MATINEE DE VELO.



**Belle tripléte (Michel, Jean-Paul et Jacques) et au loin faisant pipi sur le gazon
Alain le Penseur**

Samedi 21 septembre (la bande à Jean-Luc est de sortie) Un résumé de notre fidèle Laurent :

Salut Pierre,

En prévision d'une météo qui s'annonce pourrie dimanche, nous étions 5 du G1 ce matin avec un départ à 8h30 de Teyran, dont Fred Tessier, Jean Luc Branzi, Erick Lucas, Manu, Lolo Tremoulet et un copain Christophe Jeannin hors club. Super parcours tracé par Jean Luc, direction Guzargues, Fontanes, Côte des hollandais, côté de Claret pour rejoindre le plateau, Ferrières, café à Notre dame de Londres offert par Jean Luc et retour côte des vaches, un peu de soleil, une

grosse averse après le café, et une belle virée entre bons potes. Que du bon-



heur

80 kms, 800 de dénivelé et 27 de moyenne.

Amicalement

Lolo

Dimanche 22 septembre :

Au départ de Saint Mathieu, 4 courageux, qui ont eu bien raison de ne pas craindre la pluie : Alain Géraudnimo, le Beau Serge, Gérard Broche d'Or et le petit nouveau melgorien de son état Grégory.

Plus d'infos sur le mail transféré de Gérard Broche d'Or

Photo devinette



**Pour vous aider : 16 ans d'ancienneté au COC et toujours licencié actif
Ce n'est pas un membre de la famille Ben Laden, mais bordel qui c'est ce mec là**



MAIS QUI SE CACHE DERRIERE CES CHAUSSURES ET BELLES SOCQUETTES ?



Comme le dit le Président, il faut communiquer.

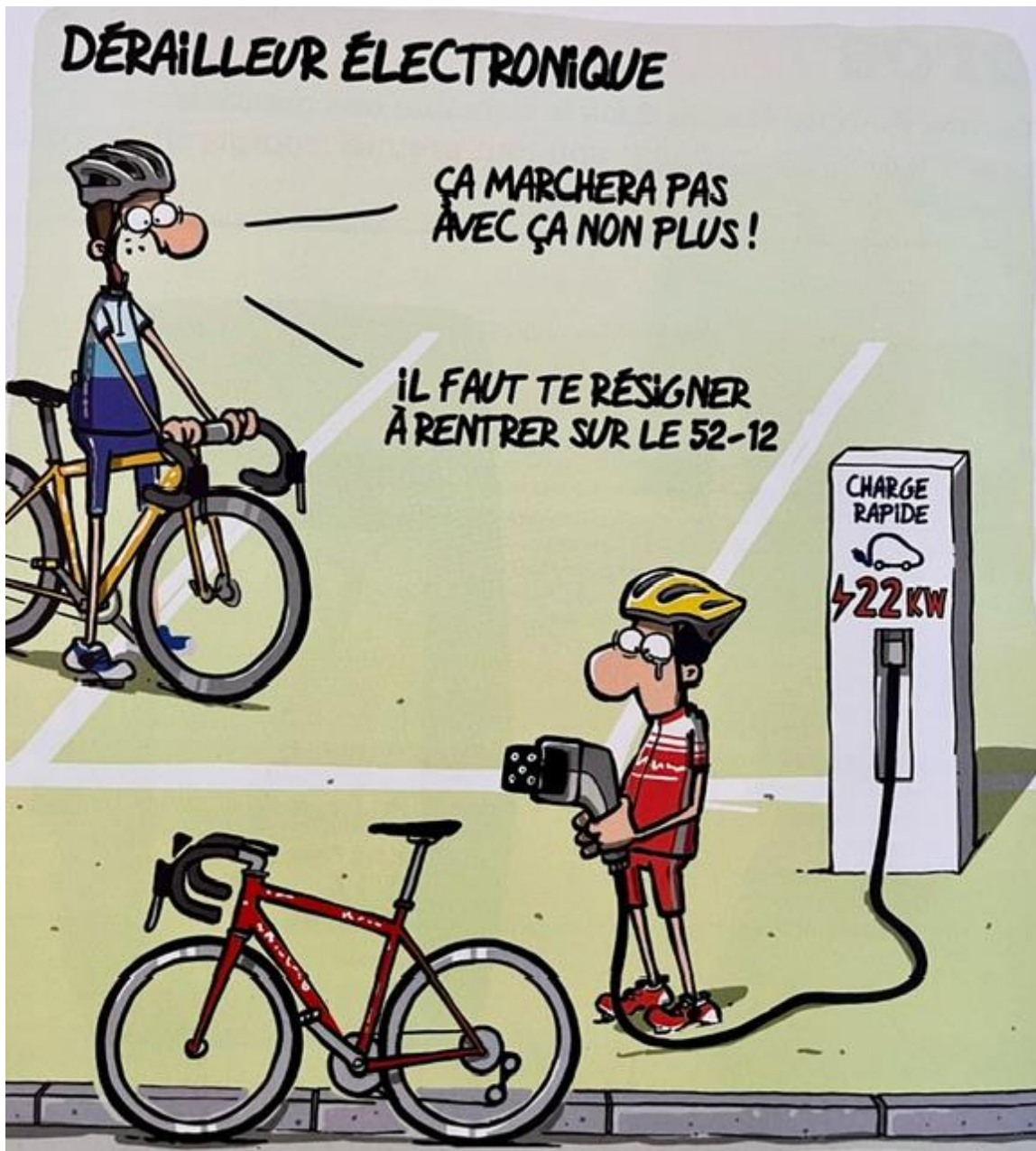
Alors bénéficiant d'une grosse ristourne sur des Bippers et Talkies Walkies déjà soldés, made in the baba, nous en avons acheté un pour chacun, n'oubliez pas de les récupérer le soir de l'AG.

La communication au COC va devenir explosive.

Comment être toujours informé

VOUS POUVEZ AUSSI TROUVER OU RETROUVER UN MAX D'INFO SUR VOTRE SITE INTERNET :
COC.CARNON-CYCLOSPORT.COM

L'image blagounette



IGNE LA PPC A LA SEMAINE PROCHAINE

Et n'oubliez pas vendredi 28/09 AG salle des cistes Carnon, à partir de 16 h (remise dossier de licence, essayage des tenues) puis 17 heures pour l'AG proprement dite, ne soyez pas en retard