

# BULL'CRB N°116

## Juillet-Août 2016

### Cyclo - Marche - VTT



### Programme du CRB du mois de juillet-août

Mois	Date	Cyclo	VTT	Pédestre
juillet	S 2			Repas de fête de fin de saison
	D 3	32° Randonnée du Bleu à Valentine		
	D 3	23° Rando Grenadine " Jo Jo Davensac " à GRENADÉ		
	D 17	Randonnée des coteaux Boulonnais à Boulogne/Gesse	Malaise (82) - Rando VTT et marche Malusaine	
	D 24	8° Rando de la Vallée du Touch à LABASTIDE-PAUMES		
Août	D 7			
	D 21	Randonnée des coteaux à AUTERIVE		
	S 28	34° Randonnée du Plantaurel à CAZERES		

### Programme complémentaire des cyclos

Juillet					
3. juil. 2016	P01-G-Les coteaux Ariège	14. juil. 2016	P08-G-Villemur-Fronton	26. juil. 2016	P11-G-Lavaur-Marsens
5. juil. 2016	P02-G-Caraman - Roquevidal	17. juil. 2016	P10-G-Mombrun-St Leon	28. juil. 2016	P01-G-Les coteaux Ariège
7. juil. 2016	P03-G-Belcastel-Bouloc	19. juil. 2016	P07-G-Segreville-Villefranche	31. juil. 2016	P02-G-Caraman - Roquevidal
10. juil. 2016	P05-G-Caraman-St Felix	21. juil. 2016	P09-G-St Sulpice-Bessières		
12. juil. 2016	P04-G-Girousens-Lavaur	24. juil. 2016	P06-G-Nailloux-Montgiscard		
Août					
mar. 2 août 16	P03-G-Belcastel-Bouloc	jeu. 11 août 16	P10-G-Mombrun-St Leon	dim. 21 août 16	P11-G-Lavaur-Marsens
jeu. 4 août 16	P05-G-Caraman-St Felix	dim. 14 août 16	P07-G-Segreville-Villefranche	mar. 23 août 16	P01-G-Les coteaux Ariège
dim. 7 août 16	P04-G-Girousens-Lavaur	mar. 16 août 16	P09-G-St Sulpice-Bessières	jeu. 25 août 16	P02-G-Caraman - Roquevidal
mar. 9 août 16	P08-G-Villemur-Fronton	jeu. 18 août 16	P06-G-Nailloux-Montgiscard	dim. 28 août 16	P03-G-Belcastel-Bouloc

### En bref (Extrait du la réunion du CP marche)

- Le samedi 2 juillet la **section marche** organise son repas du soir annuel au stade Latécoère. Les marcheurs doivent faire savoir à Jean DIGNAT, avant le vendredi 24 juin, s'ils participent au repas (les conjoints, non adhérents, sont conviés) .
- Le bureau se félicite d'avoir accueilli, dans le club, un couple de non voyants dont l'intégration s'est faite sans problème et donne lieu à un bénéfice réciproque sous réserve de vigilance quant au choix du relief des itinéraires utilisés.
- Concernant le séjour à Estagel (dit abusivement sortie Cathare) des 17 et 18 septembre, ainsi que la journée commune cyclo-pédestre du 1er ou 2 octobre, pour estimer les places à retenir pour l'hébergement ou le restaurant, vous êtes priés de signaler votre possible participation.

### L'ascension inexorable du VTTAE

Durant le raid VTT 2016 dans le Lot, la discussion a souvent tourné autour du VAE en voyant les 2 plus vieux du groupe « électrifiés » monter comme des chèvres les « arapadous » (mot d'Occitanie ou montées escarpées).

Cela a donné des idées aux plus jeunes ....qui vieillissent aussi et qui ont terminé le raid avec la ferme intention d'étudier la question pour le prochain raid.

C'est pour eux que je signale le numéro spécial BIKE consacré uniquement aux VAE et VTTAE.

Comment le choisir et pour quelle pratique?

Comment marche ces moteurs électriques ?

Quel est le meilleur ?

Les perspectives dans le futur?...et là ça décoiffe... !

Vous trouverez tout dans ce numéro spécial que vous pourrez consulter le vendredi après midi à Gauguin.



## Largeur du pneu compatible avec la Jante ?

Les vététistes se posent souvent la question : Quelles largeur de pneus puis-je monter sur les jantes de mon VTT? Pour le savoir il faut soit mesurer la largeur intérieure de la jante soit relever le code ETRTO: (**XX-XXX**) affiché en principe sur la jante.

- **XX** : chiffres correspondant à la **largeur interne** en **millimètre** de la jante : par exemple 19C.(19mm). C'est cette mesure qui nous intéressera pour connaître toutes les largeurs de pneus adaptables.
- **XXX** : chiffres correspondant au **diamètre** de votre jante en **millimètre**.

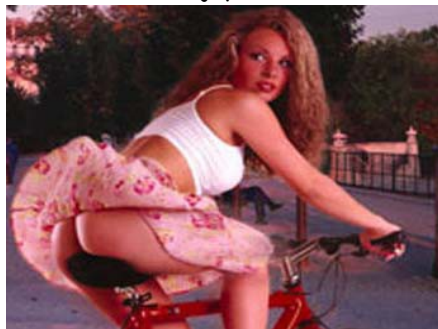
Sur un VTT : XXX=559 mm (pour le 26 pouces) ou 584mm (27,5 pouces) ou 622mm (29pouces).

Largeur intérieure de la jante Millimètre	Largeur du pneu En millimètre															
	18	20	23	25	28	32	35	37	40	44	47	50	54	57	60	62
13C	X	X	X	X												
15C			X	X	X	X										
17C				X	X	X	X	X	X	X	X	X				
19C					X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
21C							X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
23C								X	X	X	X	X	X	X	X	X
25C										X	X	X	X	X	X	X
27C												X	X	X	X	X

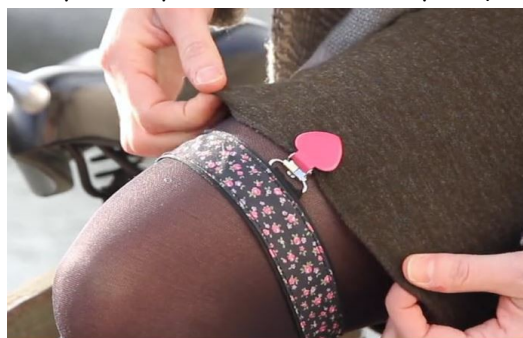
Avec ce tableau vous connaîtrez les largeurs possible à monter.

## Rubrique réservée aux dames...cyclistes

Faire du vélo en jupe, (en cuissard ou en pantalon c'est quand même plus simple) sans en dévoiler plus qu'il



ne faut, ne relève plus de la mission impossible. Véronique Bertrand responsable de la com au CNRS et cycliste au quotidien a créé la jart' elle. Cet ingénieux accessoire empêche les jupes de s'envoler au moindre coup de vent ou ...mesdames adoptez la Jart' elle de pédale.



Face aux facéties d'Eole.... moindre coup de vent ou ...mesdames adoptez la Jart' elle de pédale.

**Info paru dans la revue « Cyclotourisme » de la FFCT**

## Des histoires Digne à...raconter

Le secret a été bien tenu par l'intéressé lui-même mais l'info a fini par fuiter:

Nous avons au sein du club un auteur d'ouvrage littéraire.

Nous connaissons son talent pour nous faire le compte rendu des sorties des marcheurs mais ce que j'ignorais...mais je ne suis certainement pas le seul, c'est que ce monsieur a édité au moins un livre qui relate ses histoires de bicyclette en attendant peut être un jour la sortie du prochain ouvrage « Mes histoires de marcheur ».

Dans son ouvrage l'auteur relate quelques épisodes au sein du club cycliste de B... L'identification du club reste anonyme tout comme les noms des participants qui n'apparaissent pas en clairs mais sous des prénoms d'emprunts.

Par respect pour notre conteur je tairais son nom.

Mais quand on a participé aux sorties cyclistes au sein du CRB - comme ce fut mon cas - on n'a aucun mal à reconnaître le club et les participants.

**Quelques infos complémentaires:**

Quand on creuse un peu...évidemment sur internet on apprend que ce livre est sorti de presse le 8 janvier 2016 et qu'il est en vente libre sur le site « Chapitre.com » (peut être est-il aussi sur Amazon?)

