

BULL'CRB N°118

Octobre 2016

Cyclo - Marche - VTT



Programme du CRB du mois d'octobre

| Mois | Date | Cyclo | VTT | Pédestre |
|------|------|---|--|--------------------------------|
| Oct | S 1 | | 7° Randonnée nocturne VTT à MONTRABE | |
| | D 2 | 23° Concentration des Cols durs et de la Confrérie des 100 cols | Fronton - La ronde du frontonnais 10.35.55km (FFC) | Sortie du CRB Auriac - Caraman |
| | D 2 | 14° Randonnée Montrabéenne à MONTRABE | | |
| | S 8 | | Villasavary(11) - Les Coustous 15.30.45km (FFC) | |
| | D 9 | Randonnée du Capitole à TOULOUSE | Caussade(82) - 6ème VTT Caussadaise (FFCT) | |
| | S 15 | | | Verfeil - Bonrepos Riquet |
| | D 16 | 22° Clôture Codep 31 (Souvenir M. Caubin) à Montastruc | | |
| | M 18 | | | St Marcel Paulel - Briqueterie |

Pour ceux qui ne seront pas à la sortie du CRB à Auriac il y a la 159ème sortie VTT/VTC métropole du 2 octobre 2016

Thème: Sur les traces de l'aqueduc de la reine Pédauque; Départ place du Capitole à 10h pour 18km.

Le forum des Assos. du 10sept

Parmi les visiteurs que nous avons reçu sur notre stand seules les personnes très motivées ont rempli une fiche de renseignements .

Le bilan:10 fiches pour l'activité marche

5 fiches pour l'activité Cyclo.

4 fiches pour l'activité VTT

Il a été bien précisé à toutes ces personnes qu'ils avaient la possibilité de venir « tester » le club (3 fois) avant d'adhérer.



Le jury en poste pour apprécier une candidature

Réparation d'un pneu tubeless (pneu sans chambre à air)

Cela concerne aussi bien les vététistes que les automobilistes.

I - Pour une petite fuite (un petit trou dans le pneu ou mauvaise étanchéité jante/pneu,...)

Dans ce cas utilisez la bombe que vous devez avoir dans votre housse de réparation (obligatoire si vous n'avez pas de roue de secours très fréquent actuellement sur les véhicules.

Cette bombe contient de l'air sous pression et un produit à base de caoutchouc synthétique qui va colmater la fuite.

Les bricoleurs vététistes pourront fabriquer eux mêmes ce produit en achetant un petit pot de pâte de latex qu'il suffit de diluer dans de l'eau et utiliser la pompe pour regonfler le pneu.

II - Pour une déchirure ou un trou plus gros

Toujours dans l'hypothèse où vous n'avez pas de roue de secours ou de chambre à air pour les vététistes, vous allez colmater la « brèche » avec des mèches sans démonter le pneu de la jante et sans déposer la roue, ensuite seulement vous allez utiliser la bombe vulcanisante ce qui vous permettra de repartir avec votre véhicule ou VTT.

Les kits contiennent également une lime « queue de rat » pour nettoyer le trou et l'aiguille pour enfiler la mèche.

Petite astuce pour les VTT la lime et l'aiguille peuvent se loger dans les 2 extrémités du guidon.



La bombe



Le kit de mèches pour les automobilistes



Le kit pour les vététistes

De l'utilité des tests d'effort

Comme chaque année nous avons été un certain nombre de cérébiste à venir se prêter à l'épreuve d'effort sur la bicyclette ergométrique de la clinique St Jean-Languedoc chez la cardiologue Sophie DIGEOS H. Pour Albert SOLER tout était presque parfait sauf un petit quelque chose qui inquiétait la cardiologue mais une scintigraphie allait lever le doute... pas suffisant Albert a du subir un contrôle coronographique qui a permis de constater que la « tuyauterie » nécessitait une remise à niveau.

Bilan: Le 22 septembre Albert a du subir une opération chirurgicale lourde , 4 pontages...

Depuis le rétablissement post-opératoire se passe normalement en attendant la convalescence à St Orens.

PS: Albert avait prévu de mobiliser les vététistes pour la sortie commune du CRB du 2 octobre...patatrac.

Quand le vélo électrique se décline...

En VAE triporteur...



Avec train avant pendulaire

En VAE pliant...



Très facile à plier, à mettre dans le coffre et qui plus est peut se recharger dans le coffre

En VAE sans chaîne...



Le pédalier actionne une dynamo qui alimente le moteur dans l'essieu arrière aidé par la batterie

En tondeuse à gazon...



Le moteur électrique est à la révision...

Visite des châteaux cathares du 16 au 18 septembre 2016

Grande première à Quéribus pour les journées du patrimoine du 16/17 sept



Pour le point de vue...suivez moi..

La visite du château et le retour à Cucugnan ont été mené de main de bête par des chèvres...étonnant !! Voir le CR de Jean pour plus de renseignements et pour les photos patientez encore un peu.



...par ici pour le retour à Cucugnan

Tarif pour la licence FFRP 2017

- Licence individuelle sans assurance :23€90
- Licence individuelle avec responsabilité civile :24€35
- Licence individuelle avec responsabilité civile et accidents corporels :26€50
- Licence familiale sans assurance:47€80
- Licence familiale avec responsabilité civile :48€25
- Licence familiale avec responsabilité civile et accidents corporels :52€80