

# HEBDO TCR #3



Rouler avec passion et bonheur

## 3e étape du Tour de Zwift

Cette fois ci, le Tour de Zwift réservait une étape tout en montagne pour nos TCR. Maude peut enfin s'exprimé sur son terrain de prédilection, et Martin allait tenter de ne pas perdre trop de terrain parmi les chèvres de montagne.

Distance : 17.6 km

Dénivelé : 1,045.8 M (Ayoye bien senti même en virtuel!)

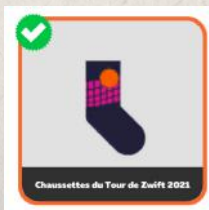


La Mountain Queen a fighté comme un diable dans l'eau bénite pour se mériter la 4e place chez les femmes.. Elle a terminé la grimpe de l'Alpe de Zwift avec son meilleur temps : 51 min 29 sec.... On dira ce qu'on voudra, ça commence à être solide comme performance, d'autant plus que les 2 premières étaient des Pros. Maude n'a donc pas à rougir avec sa 4e place.

(A gauche, la Mountain Queen et sa célèbre crinière pose fièrement avec son T-Shirt Alpe D'Huez Café du Cycliste après la dite épreuve!)

Martin (un conservateur dans l'âme!!!! surtout en montagne) a suivi son plan à la lettre et termine la grimpe de l'Alpe de Zwift en deçà de l'heure....

Lui méritant son badge "C'est le décollage".... Heureux de sa performance. La 3e étape nous donne également accès à la nouvelle paire de bas "Tour de Zwift"..... wout wout . On se sent unique !!!



## Les aspirations du chapitre Montréalais

La Gazelle (Julien) continue de faire ses sorties hebdo de courses à pied. Il vise même de devenir légende locale sur les différents parcours qu'il utilise.

Celui-ci c'est même permis une sortie empruntant l'Everest local, soit la rue Papineau ....



Un magnifique 32 m de dénivelé positive. Le tout exécuté avec ses nouveaux souliers de courses hivernales.

## TCR Junior

Nous sommes fier de Junior (Mykel). Aucun temps n'est assez moche pour empêché la relève de prendre son vieux mulet pour se rendre à l'école. Le sang TCR coule dans ses veines.



Junior et son kit full camo , ready pour une autre aventure matinale

## 2 Sorties de CX



Première sortie tout en grimpe. L'idée c'était de faire le minimum de km avec le plus de dénivelé... Quelques changements au plan initial... On s'adapte...Maude c'étant permis une superbe crevaison, Martin en gentleman (mais pas cambrioleur ! Lupin est à la mode sur Netflix en ce moment) lui a prêté sa roue et la laissé rentrer à la maison avant la noirceur et qu'elle prenne froid. Martin a trouvé que c'était pas chaud pour la pompe à l'eau et les doigts de changer une crevaison en plein hiver.....

La Légende qui affirme haut et fort que c'est pas une boîte à launch. Lui qui essaie de perdre du poids ne traîne pas un petit chips pour la fringale potentiel (Les mauvaises langues !)

La Légende veut faire vite et pince la première chambre à air..... tabar.... On y va avec la deuxième chambre..... petite prière pour ne pas répéter la même erreur de junior. Hip Hip Hourra! , ça fonctionne, la Légende repart sur vélo bien congelé ...dans le noir pas de lumière..... (Svp pas de sermon, pas fort pas fort de ne pas avoir des petites lumières qui scintillent en fin de journée)

Deuxième sortie beaucoup plus agréable le lendemain. La légende a pris soin de remplir sa boîte à launch café du cycliste (voir la photo) avec des nouvelles chambres à air et cartouche de CO2. Le genre de sac pour les fashions du Gravel qui pèse une tonne et qui prend dans le vent... Mais le look n'a pas de prix, t'as juste à pousser plus de Watts!

## Quand le train de Sutton joue les troubles fêtes dans le peloton des jeunes!

Le nouvel adepte de l'entraînement par intervalles c'est permis de donner des "bines" aux jeunes blancs becs floridiens samedi matin.

Une sortie 80 km qui a débuté avec 35 guerriers et terminé à 5. Michel c'est vu décerné le trophée du champion du jour par ses acolytes.

Michel voudra sans doute augmenté la charge pour la prochaine semaine. "Je Pousse Pousse Pousse des Watts pour éviter la honte"....



### **La Citation Merci, Bonsoir! de la semaine**

Même dans le bonheur .... Shut up legs... Merci, Bonsoir!

- Maude "Mountain Queen" vivement pleinement dans le virtuel

(Note du rédacteur : Après avoir complété la 3e étape du Tour de Zwift - Durant laquelle il fallait monter l'Alpe de Zwift / L'équivalent de l'Alpe d'Huez. Maude a terminé 4e chez les femmes avec un temps de 51 min 29 sec. Effectivement ça ressemble à un temps de grande victoire pour la plupart d'entre nous !)