

Événements

Randonnée-Loisir



2
0
1
3

04/04/2013 - Première sortie au Parc Expo

C'est en nombre que les randonneurs sont venus affronter la météo du jour en extérieur. Ni le froid, ni le vent, qui ne fait qu'augmenter la sensation de froid, n'ont eu raison de cette première sortie.

En effet, avec l'arrivée de mois d'avril, la section randonnée profite de la disponibilité du parking du parc des expositions pour s'acclimater à l'extérieur. C'est un moyen sécurisant de passer de l'environnement protégé de la salle à la réalité de l'asphalte. C'est aussi la possibilité de se confronter aux difficultés de l'extérieur avec des cas concrets tels que la gestion des trottoirs, les revêtements accidentés, le vent...



Des nouvelles de Rémi à New-York



Enfin enfin ENFIN je peux écrire pour annoncer ma première sortie Roller à New York !

Après deux mois d'attente, le printemps est là et avec lui suffisamment de chaleur et de soleil pour rechausser mes patins. Résultats, 3h de balade tranquillement sur un total de 25km pour oser finir en plein cœur de Time Square !

C'était bliiiiindé comme pas possible en bon samedi ensoleillé mais quel régal de se faufiler à travers la foule ! Au départ, je ne voulais pas le tenter ayant trop peur de ne pas gérer les sauts de trottoir, freinages d'urgence et évitements de dernière minute mais une fois le cerveau débranché, les réflexes ont fait leur travail !

EXCELLENTE expérience que je renouvellerai dès que possible !

Pas mal pour une première sortie en dehors du gymnase de Molière ou des étangs d'Ingersheim :) ! J'avais un peu peur des centres villes j'avoue mais après celui-là, plus rien ne peut m'arrêter ! C'est d'ailleurs une belle leçon pour tout le monde : arrêter de trop réfléchir et d'avoir peur de chuter !

J'aurais sans doute eu beaucoup plus de mal si j'avais eu peur de tomber ou de rentrer dans quelqu'un !

(Article Rémi)

07/04/2013 - Les Parcours de Cœur



Le 6 et 7 avril, la Fédération Française de Cardiologie et 830 villes ont organisé l'événement les Parcours du Cœur autour du slogan : La santé cardiovasculaire pour tous !

Randonnée pédestre ou à vélo, course à pied, marche nordique, zumba, rollers ou natation... Les organisateurs des Parcours du Cœur ne manquent pas d'imagination pour vous faire bouger, avec vos familles, vos amis. Car l'activité physique quotidienne est l'une des conditions essentielles pour garder son cœur en bonne santé.

Les Parcours du Cœur sont aussi l'occasion de s'informer sur les maladies cardiovasculaires, de se former aux gestes qui sauvent, d'apprendre à équilibrer son alimentation...

Le RCB s'est joint aux organisateurs de la plus grande manifestation de prévention-santé en France et proposait pour cette occasion un parcours en roller au départ du Centre Sportif Intercommunal de Sélestat.

Pour cette occasion, une petite délégation de courageux randonneurs du CARS a bravé le froid et le vent pour découvrir le parcours de 13km proposé entre Sélestat et Ehnwihr. Un aller-retour variant entre zone urbaine et piste cyclable dans les champs. Ce parcours, plat et de bon revêtement, ne présentait pas d'obstacle particulier en dehors de quelques zones pavées qui ont été sécurisées pour l'occasion.

La grosse difficulté du jour était de s'équiper par cette météo peu engageante. Mais, une fois tous les rollers chaussés et le départ donné, c'est une joyeuse troupe qui profite de cette première ballade en extérieur.

En roulant, on se chauffe assez vite. En cours de route, nous avons été rejoints par deux membres de la section course qui ont pour l'occasion fait varier le parcours de leur entraînement traditionnel du dimanche matin.

Le retour avec le vent dans le dos s'est fait assez, voir trop, rapidement.

Une fois arrivé, il était possible de se ravitailler et de profiter encore du plateau sur lequel Christian animait une initiation au roller.



19/04/2013 - La montée au Château du Haut-Koenigsbourg

Les bulletins météo n'étaient pas tous optimistes, mais aucune goutte de pluie n'est venue s'opposer à cette nouvelle édition de la montée au château du Haut-Koenigsbourg. Il faisait, peut-être, un peu froid au départ (12°), mais on se réchauffe bien vite dans l'effort. Du coup, les conditions étaient plutôt idéales.

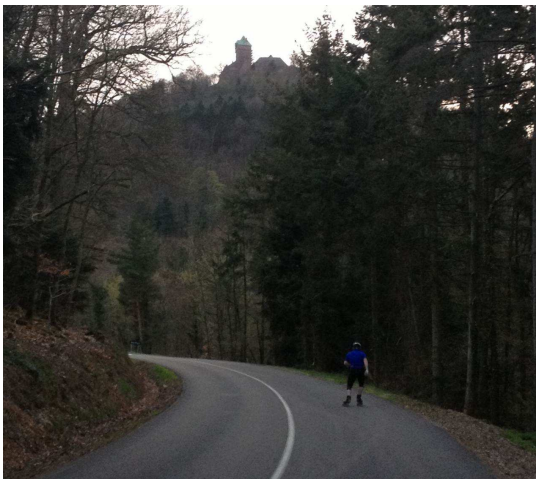
C'est un groupe de 7 patineurs qui a donné l'assaut au château sur un parcours de 9km au départ de la place de la batteuse à Kintzheim.

Afin d'arriver en haut, chacun doit trouver son rythme et sa technique.

Certains attaquent l'ascension en solitaire afin de mieux s'éprouver. Toutefois, un défaut de matériel et une platine mal fixée n'empêchent pas d'être tributaire du suivant et de devoir l'attendre...



Dernière pose avant l'effort



Ne surtout pas lever les yeux...

D'autres préfèrent rester en groupe pour braver la montée et ainsi, s'encourager et se motiver mutuellement.

Entre le chant des oiseaux et le coucher du soleil entre les arbres, la ballade pourrait paraître bucolique si les 500m de dénivelé permettaient un moment de répit.

Au final, tout le monde est bien arrivé au sommet. Cette fois-ci l'écart entre le premier et les derniers n'était pas très important. Heureusement, car les 7° à l'arrivée faisait vite espérer la venue de la voiture suiveuse dans laquelle se trouvaient les vestes pour se réchauffer.

Bravo aux nouveaux "grimpeurs" qui ont assuré et un grand merci à l'accompagnatrice.



01/05/2013 - La Roll'Verte



Pour nous, c'est la première course populaire de la saison. Généralement le CARS se déplace en nombre pour ce parcours vraiment magnifique, sauvage et très pittoresque. Rapidement, on se trouve dans une vallée étroite en pleine campagne, au milieu des prairies. Après Vagney, la Voie Verte monte doucement en pleine forêt, sous les sapins, les épicéas, les chênes et les hêtres. Plusieurs passages sont en tranchée, entre de grandes parois de granit sombre. Puis on débouche sur des prairies entourées de sapins... Les genêts, les fougères et les bruyères poussent au bord de la voie. La Voie Verte, souvent bordée de barrières en bois, serpente. Après une passerelle sur la Moselotte, et un passage souterrain sous la RD à Saulxures-sur-Moselotte, la Voie Verte continue sous les arbres au bord du torrent. Elle s'achève à l'entrée de Cornimont.

La participation du CARS à cette occasion n'a pas dérogé à la tendance des années précédentes. Plus d'une trentaine de membres y étaient inscrits. Et même si l'événement était une course, la section randonnée était bien représentée. Si pour certains c'était une première, pour d'autres c'était l'opportunité de réaliser la progression accomplie depuis sa précédente édition. Enfin théoriquement, car les conditions météo et l'adhérence du parcours étaient bien différents de l'année dernière.

C'est vrai qu'il fallait être motivé pour partir de Colmar le matin de bonne heure. Le ciel était bien couvert et un brouillard à couper au couteau recouvrait le haut des Vosges. Pourtant, c'est un timide soleil qui nous accueille à Remiremont. Quelques gouttes de pluie viennent nous contrarier avant le départ, mais ce sera leur dernier voie de fait. Elles avaient déjà bien préparé la piste en la rendant très glissante.

Sur sol mouillé, les roues n'accrochent pas. Si la foulée est trop ample et trop forte, on perd l'adhérence et l'on risque le déséquilibre. Il faut donc réduire l'amplitude et la force de ses foulées pour ne pas partir dans des figures artistiques. Pour compenser, il vaut mieux augmenter sa fréquence de patinage.

Durant la course, le soleil a séché la piste, mais certains endroits restaient encore zones pièges.

C'est sous un beau et franc soleil que tout le monde est arrivé à Cornimont. Chacun à son rythme mais personne n'a démerité.

Bravo à tous.



05/05/2013 - Repérage pour le slowUp

Des membres du CARS et du RCB ainsi que de l'Agence de Développement Touristique du Bas-Rhin, organisateur de l'événement, se sont retrouvés à Châtenois pour découvrir le tracé du slowUp, événement phare des 60 ans de la route des vins d'Alsace, le 2 juin prochain.

Un circuit de 20 km environ, entre Châtenois et Bergheim, emprunte la route des vins (qui sera fermée à la circulation ce jour-là) et revient par la nouvelle vélo-route du vignoble d'Alsace.

C'est avec un beau soleil que le repérage du parcours a été réalisé. Le tracé a été suivi sans trop d'encombres. Toutefois, suite à cette reconnaissance, certaines préconisations remonteront aux responsables de l'animation.



08/05/2013 - 6h à la Waldeslust

L'édition des 12H de la Waldeslust avait été programmée lors du week-end de Pâques. Malheureusement, une fois n'est pas coutume, la météo ne l'a pas permis. Cet entraînement a migré vers ce début de mai avec une petite modification en raison de la date rapproché par rapport aux 24H du Mans. En effet, afin d'avoir encore assez de ressources pour la course, l'entraînement d'endurance de 12h s'est transformé en 6h.

La veille un petit groupe est venu nettoyer la piste à coup de balais brosse. Avec le retour du soleil, les riverains se sont lancés dans divers travaux. Ce broissage était donc loin d'être superflu, mais malheureusement pas suffisant car les travaux ont continué même pendant notre entraînement et un deuxième balayage s'est imposé le matin de l'épreuve !



Donc, par une belle journée ensoleillée, nous avons pu étrener les nouveaux panneaux de signalisation. De nombreux rollers sont venus faire quelques tours avec nous.

12/05/2013 - La randonnée de la Roll'Ascap



Le CARS, ainsi que le RCB, s'est déplacé sur Montbéliard afin de participer à la randonnée animée par l'Ascap. Les organisateurs avaient prévu 3 parcours de distances et difficultés différentes. Malheureusement, la pluie en a décidé autrement. Toutefois, afin de ne pas complètement annuler l'événement, les responsables ont proposé de maintenir le parcours de 26km.

C'est un départ groupé qui a alors été donné pour tous les courageux. Un moment, une scission du groupe a été faite afin de permettre à ceux qui le souhaitent de rouler un peu plus vite. Dans cette atmosphère vénitienne, il n'était pas forcément évident de profiter du paysage. Il fallait rester bien concentrer afin de ne pas trop se faire surprendre par les zones de faible adhérence (ponts, zone terreuse, grilles, bandes blanches...)

Néanmoins, la randonnée, ponctuée de quelques chutes sans grandes gravités, s'est déroulée dans une bonne ambiance générale. La boisson chaude à l'arrivée, en plus du buffet apéritif, nous a bien réconfortés. Après un rapide débarbouillage et séchage, tout le monde s'est retrouvé pour manger dans un climat bien convivial.

En espérant une édition moins humide pour l'année prochaine, un grand merci aux bénévoles et aux organisateurs qui ont permis cette sortie.



Un bon nettoyage de patins en prévisions...

25/05/2013 - Les 24 Heures Rollers du Mans



C'est parti !

En raison d'une indisponibilité du circuit fin juin, les 24H roller ont été avancées d'un mois. Ce qui pourrait expliquer que moins de 500 équipes se sont inscrites cette année. Mais avec un solo (CARS Solo) et 2 équipes (CARS Roller Girls et CARS'Cool), le CARS était bien présent.

Cette année, participer au 24H du Mans était un sacré défi. Certes la pluie nous a épargné pendant la durée de la course, mais la météo ne nous a guère ménagé avec une belle nappe de brouillard, du vent et des températures allant jusqu'à seulement 1°C pendant la nuit.

Pour le démarrage chacun se positionne selon l'ordre établi par les qualifications. Les coureurs d'un côté de la piste et les paires de roller de l'autre, le départ est donné samedi à 16h. Au battement de drapeau du starter, il faut aller récupérer et chausser ses rollers avant de s'élancer sur la piste pour deux tours de circuit. C'est dans une ambiance conviviale que les relais se sont ensuite enchainés. 104 tours et 125 tours plus tard (respectivement CARS Roller Girl et CARS' cool) - sans oublier CARS Solo qui a parcouru 35 tours - et après 24 heures de course, c'est main dans la main que les coureurs ont franchi la ligne d'arrivée !

Notre objectif principal qui était de prendre un maximum de plaisir sur ce circuit de légende des 24 heures du Mans a largement été atteint.

C'était un week-end sportif qui restera très riche en souvenirs.

MERCI aux organisateurs ainsi qu'à nos supporters



© 2013 Christine Dumouchet



02/06/2013 - SlowUp sur la route des Vins



60 ans, ça se fête ! Pour son soixantenaire, la route des vins d'Alsace s'est offert le 1er slow up de France ! Ce concept, qui prône les modes de déplacement doux, peut se traduire par "diminuer la vitesse pour augmenter le plaisir" et donne la part belle à la marche à pied, au vélo, au roller, à la trottinette.... Formant une boucle de 20km avec d'un côté la véloroute et de l'autre la route des vins d'Alsace fermée à la circulation de Châtenois à Bergheim, ce slow up s'est déroulé dans une atmosphère festive et joyeuse où même le soleil était de la partie.

Le CARS était présent en proposant une animation roller sur la place festive de Bergheim avec l'aide de la Ligue d'Alsace et du RCB. A vélo ou en roller, habillés de blanc en l'honneur des blancs d'Alsace, des membres du CARS se sont aussi retrouvés sur le parcours afin de profiter des différentes animations musicales, culturelles et surtout gourmandes. Il aurait été dommage de passer à côté de cette occasion de circuler sur la route des vins sans voiture. Une autre façon de voir cette belle route !



28/06/2013 - Randonnée à Strasbourg



Ca y est ! La première randonnée roller de Strasbourg a enfin pu se faire... En effet, d'avril à septembre, des randonnées à thèmes y ont été organisées tous les derniers vendredis du mois. Celles d'avril et de mai ont dû être annulées en raison de la pluie. Mais celle de juin a bien eu lieu !

C'est environs 350 personnes qui ont profité de cette sortie d'un peu plus de 16km. Un parcours bien roulant, une ambiance sympathique et en musique sur le thème de la rencontre.

La prochaine randonnée est prévue pour le vendredi 26 juillet avec pour thème "plages et tropiques". N'hésitez pas à y participer !



Une randonnée, c'est aussi des staffeurs !

Si vous souhaitez aider les organisateurs, contactez-les : staff@1001roues.net

14/07/2013 - Randonnée sur la voie verte



Les dates des animations roller sur la Voie Verte des Hautes Vosges sont faciles à retenir. Le 1er Mai, c'est la course populaire. Le 14 juillet, c'est la randonnée organisée par le RC3V. Le parcours est le même mais le rythme est bien différent. Cette fois-ci, on peut vraiment prendre le temps de profiter du paysage et d'une piste bien sèche !

C'est dans une bonne ambiance que Remiremont a été relié à Cornimont. Avec le grand pique-nique organisé à l'ombre de chapiteaux, la tombola permettant de gagner de nombreux lots, le climat était sous le signe de la convivialité.

Sur le chemin du retour, une petite pause glaces et boissons fraîches s'est imposée afin de profiter encore du cadre.

Cette sortie était aussi l'occasion de retrouver les Nancéiens venus en force. Merci pour cette agréable journée.



21/07/2013 - Randonnées des 4 Châteaux

Le Roller et Hockey Club Lédonien a organisé les randonnées des 4 Châteaux. Le lieu de rendez-vous était le château de Verges qui se situe à une dizaine de kilomètre de Lons le Saunier. Il était possible de choisir entre différentes distances et mode de déplacement. Le VTT, la marche, le trail, le cyclo ou le roller, il suffisait de se lancer.

Avec la chaleur, le parcours n'était pas toujours évident. Mais c'était l'occasion de découvrir la région du premier plateau dans une ambiance bien sympathique et de retrouver du monde.

Merci aux organisateurs de l'événement.



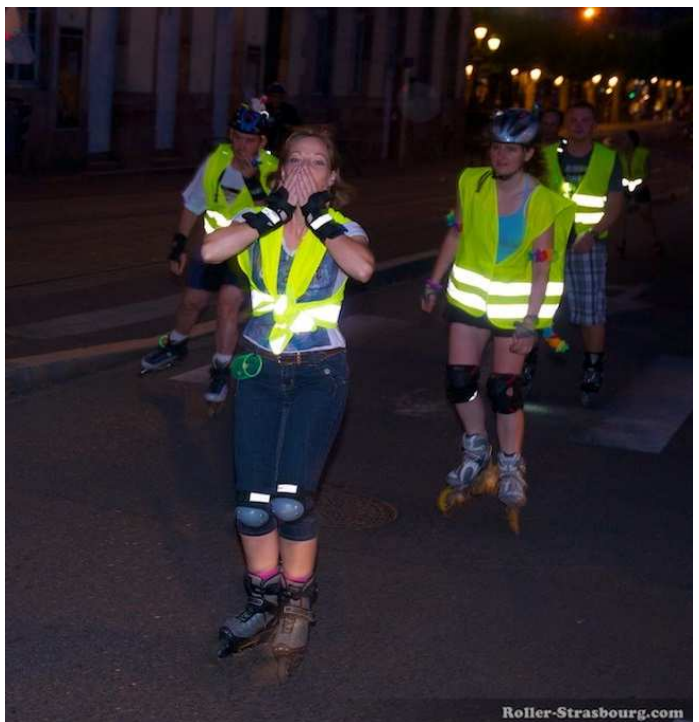
26/07/2013 - Randonnée à Strasbourg



Chaude ! Très chaude, la randonnée nocturne à Strasbourg ! Bikinis, paréos et colliers à fleurs étaient bien présents pour cette randonnée "Plages et Tropiques". Même la météo a joué le jeu du thème de la soirée avec de fortes températures.

Plus de 500 patineurs étaient présents pour cette sortie d'un peu plus de 10km. Les participants viennent de tous horizons et le niveau de patinage est loin d'être homogène. C'est donc, dans la joie et la bonne humeur, qu'un long cortège a défilé dans les rues de Strasbourg et Schiltigheim.

La prochaine randonnée est prévue pour le vendredi 30 août avec pour thème "rando blanche". N'hésitez pas à y participer !



Si vous souhaitez aider les organisateurs en staffant, contactez-les : staff@1001roues.net

10/08/2013 - 29ème Rallye de la Foire aux Vins



Traditionnellement, le 1er samedi de la Foire aux Vins de Colmar, le Club Cyclo Colmar organisent le Rallye de la Foire aux Vins. Cet événement permet de découvrir les charmes de la région de Colmar, de la plaine et de son vignoble. Trois circuits fléchés de 21, 50 et 90km sont proposés et relient différentes caves où sont offerts dégustations de vins et ravitaillements.

Le parcours de 21 km est parfaitement adapté aux rollers. D'ailleurs une bonne portion du circuit fait partie de nos "classiques" du jeudi soir. Le parcours de 50 km est aussi réalisable, mais demande une bonne maîtrise en descente. L'année dernière, nous avons réalisé un mixage des parcours pour effectuer une randonnée d'environ 32km.

Du coup, traditionnellement, le 1er samedi de la Foire aux Vins de Colmar, des rollers s'invitent à ce rallye. Et cette année n'a pas fait exception !

Un groupe d'une dizaine de rollers, composée de membres du CARS et d'une délégation Nancéienne, ont pris le départ du parcours de 50km.

Le tracé a été légèrement modifié par rapport aux années précédentes avec le remplacement des caves de Riquewihr et Wettolsheim par celles de Beblenheim et Eguisheim. Il semblerait aussi que le record absolu de participation a été battu avec au moins 1 000 cyclos.

Les caves se situant dans le vignoble, le parcours est loin d'être plat. Différentes montées venaient ponctuer le circuit. Elles étaient parfois suivies par quelques belles descentes dont celle du Brand vers Turckheim. Avec plus de 1.5km de descente avec une moyenne de 6% de dénivelé et allant jusqu'à 9% dans certaines zones, les descendeurs ont pu s'y faire plaisir ! La cohabitation avec les cyclistes s'est très bien passée. D'ailleurs, certains n'hésitaient pas à nous proposer leur aide dans les zones à difficultés.

Le rythme était assez soutenu, mais l'aspect convivial n'était pas oublié et les poses dans les différentes caves grandement appréciées. Au final, avec les deux détours de 2km chacun afin d'éviter certaines zones difficilement praticables en roller, le parcours effectué faisait près de 60km. Tout le monde était bien content d'être enfin arrivé !



Rendez-vous l'année prochaine pour la 30ème édition ?

25/08/2013 - Deuxième édition des 6 Heures roller de Colmar

Pour la deuxième année consécutive, le CARS a organisé sa course d'endurance sur Colmar. Différentes formules étaient possible : 6h en solitaire ou en équipe sur un circuit de 2.75km, 3h en équipe jeune sur ce même parcours ou 1h en équipe enfants sur un circuit de 700m.

Avec 41 équipes et 18 solos, ce sont près de 200 rollers qui se sont retrouvés au parc expo. Les coureurs étaient principalement venus de l'est de la France. Mais, des personnes de Bretagne n'ont pas hésité à se joindre à notre fête. C'était aussi une course internationale avec des coureurs venant de Suisse, d'Allemagne et de Belgique.

Pour le confort des coureurs, le parcours a été légèrement modifié par rapport à la précédente édition. Il restait tout de même des points techniques tels qu'un virage en épingle à cheveux, une montée descente et des plaques de

protections. Ces dernières permettaient de sécuriser le passage des rails. Malheureusement, comme pour la peinture au sol, ces zones devenaient très glissantes lorsqu'elles étaient mouillées. Il y a eu quelques chutes, mais finalement rien de bien grave.

La section rando-loisir était bien présente avec de nombreux signaleurs le long du parcours. Certains jonglaient même entre leur poste de bénévole et leur rôle de coureur. L'avantage quand on roule à domicile, c'est que beaucoup de monde vous encourage. ^_^

Un grand merci à tous les bénévoles et bravo à tous les coureurs.



Rendez-vous l'année prochaine !



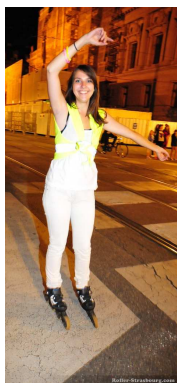
30/08/2013 - Randonnée à Strasbourg



Pour cette randonnée, le dress code était blanc et ils étaient nombreux à avoir joué le jeu.

Les rues de Strasbourg ont vu défiler une parade de près de 600 patineurs. Le parcours faisait une dizaine de kilomètre avec un passage près de l'orangerie ainsi qu'un petit crochet pour admirer les institutions européennes de nuit.

La prochaine randonnée est prévue pour le vendredi 27 septembre avec pour thème "la rentrée universitaire". Même si vous n'êtes plus étudiants, n'hésitez pas à y participer !



08/09/2013 - Les 6H de Strasbourg



Le CARS était bien présent pour la deuxième édition des 6h de Strasbourg. 2 semaines après notre édition sur Colmar, c'était l'occasion de profiter d'un événement de ce genre, dans la région et sans le stress de l'organisation. En effet, ce sont des bénévoles de nos 6 heures qui sont allés défendre nos couleurs à Strasbourg.

Les 2 équipes mixtes, CARS'Staff et CARSIMIR, ainsi que les 2 solos, Va Piano et Daniel ont ainsi pris le départ de ce circuit long de 2,6 km qui présentait 2 virages à 180 ° à négocier sans perdre trop de temps!



Des jeunes du club se sont aussi présentés sur la ligne de départ pour participer en solitaire ou en équipe à l'épreuve de 2h qui leur était proposée. Ils ont tous eu droit à une première place sur leur podium respectif.

Une belle journée, dans une bonne ambiance et où même le soleil a été de la partie !
Bravo à tous et rendez-vous l'année prochaine ??



28/09/2013 - Marathon de Berlin



Cette année, le BMW Berlin Marathon en était à sa 40^{ème} édition. A cette occasion, ils étaient plus de 41000 participants à prendre le départ de cette course à pied qui s'est couronnée avec un nouveau record de l'épreuve et du monde. Le Kenyan Wilson KIPSANG a, en effet, bouclé les 42.195km en 02:03:23.

C'était aussi la 17^{ème} édition de la version roller. Ce marathon est considéré comme le marathon le plus roulant dans le monde. Le Belge Bart SWINGS en a profité pour établir un nouveau record et terminer l'épreuve sous la barre de l'heure. Après une grande échappée, il a achevé la course en 00:59:28.

Plus de 6000 rollers, dont 16 du CARS, avaient pris le départ de ce marathon jalonné de nombreuses curiosités. Le départ était donné près de la Siegessäule. Le parcours passait près de la Chancellerie et le Parlement, puis le Palais Friedrichstadt et la Straussberger Platz. Au kilomètre 23 se trouvait la Rathaus Schöneberg emplacement des célèbres paroles « Ich bin ein Berliner ». La visite des grands quartiers de la capitale allemande continuait par la Wilder Eber, la Kurfürstendamm et la Gedächtniskirche. Elle se poursuivait jusqu'à la Potsdamer Platz pour terminer par une arrivée grandiose par la Brandenburger Tor. Avec la concentration et la vitesse, les CARSiens n'ont pas forcément pu apprécier l'aspect touristique du circuit le temps de la course, mais tous ont pu profiter de la magnifique arrivée à travers les arches.



C'était un sympathique week-end partagé entre visite de la ville et efforts sportifs sous le signe de la convivialité. Une expérience exceptionnelle à refaire...

