

15/01/12: Ce dimanche la ville de Capbreton accueillait le championnat régional de cyclocross organisé par le club "Les Boucles de l'Adour"

Très joli circuit où alternaient portions roulantes, singles, faux-plats montants, portions pédestres et descentes techniques dans le sable et une petite côte. Tout était réuni pour passer une belle journée de vélo: le soleil, le public, et les pointures de la discipline de la région Aquitaine étaient au rendez-vous. Petit bémol : -2 °C le matin...

11h00 départ des catégories + de 60 ans, 50-59 et 40-49 sur une portion gravillon; ça chute à coté de moi mais ça passe limite, ensuite ça rétrécit, petite butte de sable et enchaînement de virages moitié herbe, sable; petit faux-plat montant et passage des planches, petit fossé à passer puis remontée sèche et virage à droite en dévers et remontant sur la gauche, petite relance avant d'aborder la première portion de sable d'abord descendante, pas longue (2-3 mètres) mais piégeuse après plusieurs passages; puis petit coup de cul toujours dans le sable... ça passe en force... rerelance chemin de sable noir -le même que chez nous-. Ça roule bien sur quelques centaines de mètres puis passage pédestre obligatoire dans le sable, vélo sur l'épaule; remontée en selle, petit coup de cul et descente courte mais avec une marche délicate... fallait pas se loucher dans la trajectoire car un 90° à gauche en bas nous ouvrait la seule portion de récupération: un long faux plat descendant en single où les dépassements étaient tendus (trous, crevaisons, etc...). Après un virage à droite, première grosse difficulté : une côte qui ne rend pas... ça pique en haut... puis le passage le plus fun du circuit : faux plat descendant en single et multitude de virages relevés entre les arbres (fallait rentrer les oreilles à certains moments); ensuite 2° cote, plus facile celle là; en haut virage à gauche descendant, petite portion de sable et la butte de sable, courte mais pentue, passage vélo à l'épaule obligé. Puis toboggan de sable avec un droite /gauche à 90° en bas, ensuite portions de relances avec virages relevés, de quoi atteindre de bonnes pointes de vitesse, puis passage de la ligne dans le gravillon. Voilà, un très joli circuit roulant mais technique. Je finis 11, content de ma première saison qui se finira le 29 à St Ciers, car je n'irai pas au national. L'Ufolep ne fait pas de voyage en bus cette année, donc trop de frais pour monter dans le nord, chacun doit y aller par ses propres moyens.

En attendant, prochain rendez-vous dimanche 22 à Lormont (très dur si il pleut)

Bonne semaine,

## **CR Régional Cyclocross de Capbreton**

Écrit par Laurent C

---

Laurent

PS : tous les résultats à venir sur Ufolep cyclocross