



VOTEZ POUR L'EXPLOIT DE L'ANNEE

Le challenge « Amiens Métropole » récompensera le cycliste ayant réalisé l'exploit de l'année.

A vous de choisir parmi les nombreux cyclistes cités ci-dessous. En effet nombre d'entre eux ont réalisé de grandes prouesses pendant cette saison. Rendez-vous sur le site pour voter. Une fois connecté, veuillez cliquer sur l'icône « Consultation exploits de l'année » puis suivre les instructions.

**Les challenges
2023**



Tout d'abord nous citerons un groupe de copains qui a préparé une belle aventure qui est celle de Paris-Brest-Paris. Ils étaient 4, **Thierry MALFAIT, Didier BORGGO, Antoine RENARD et Patrick CLOP** mais malheureusement un souci de genou obligeait ce dernier à renoncer. Il était quand même présent le 20 Août au départ pour assister ses copains lors de l'épreuve.

1218 km à parcourir en moins de 89 h. Un bel exploit que les 3 partants ont réalisé. Superbe !!!

N°1 Didier BORGGO



N°2 Thierry MALFAIT



N°3 Antoine RENARD



Fanny est arrivée cette année au club et elle s'est faite immédiatement remarquée par sa facilité d'adaptation et par son coup de pédale qui ne trompe pas. Des qualités indéniables sur le vélo. Qualifiée aux championnats du monde de triathlon à Hawaï pour l'épreuve d'Ironman mais aussi pour le championnat du monde d'half Ironman en Finlande.

Voilà bien un exploit !!!

N°4 Fanny DEBOUVRIE



Notre ami **Sam** sait mener la troupe comme il l'a si bien démontré à Alcudia cette année mais il adore aussi relever des défis. Cette année nous l'avons vu sur Gand-Wevelgem, sur l'Amstel gold race mais encore sur l'Ardéchoise (260 km sinon rien !) et puis 2 défis quel seuls les initiés peuvent connaître ; le défi Bugiste et le Flandrien Challenge.

Le premier défi consiste à parcourir en 24h (A peine 13h30 pour Sam !!!) 208km avec plus de 7000m de dénivelé positif autour du grand Colombier. Parlons maintenant du second défi...

Septembre...c'est un mois parfois compliqué, hors il s'avère qu'il peut vous réserver de belles surprises...comme une météo particulièrement clémente!

Revenons et tentons d'expliquer rapidement en quoi consiste ce challenge auquel Sam s'est mesuré:

Dixit le site "Le **Flandrien Challenge** est un défi cycliste où les mondes numérique et physique se heurtent. Il visualise les segments numériques STRAVA sur la surface de nombreuses ascensions et routes pavées historiques en Flandre. Il s'agit d'une manifestation physique unique de l'expérience numérique la plus populaire du cyclisme.

Un **Vrai Flandrien** est un homme ou une femme d'acier. Un cycliste héroïque qui n'abandonne jamais, qui aime les défis et mange de la douleur au petit-déjeuner".

Vous l'aurez compris rapidement, ceci n'est que du vélo...avec des belges qui ne manquent pas d'éloge pour cet évènement!!!

Chaque cycliste qui réussira fera partie de la légende. Leurs noms seront gravés sur un pavé, qui trouvera sa place sur le **véritable** Mur de la renommée du Centre Ronde Van Vlaanderen à Audenarde : un lieu dédié aux dieux de ce beau sport.

Plus concrètement, il vous faudra affronter 59 segments "STRAVA" en moins de 72 heures, avec quelques petits noms sympas qui résonnent, comme le vieux Kwarremont, le Koppenberg, le Paterberg, ou le Taaienbergh, colline cher à Tom BOONEN!

En clair, du pavé et des murs à gravir dans cette magnifique région que sont les Ardennes flamandes!!

Sam a choisi la formule sur 3 sorties en un peu plus de 48 heures. Ce qui représente 3 sorties vélo respectivement de : 75 km pour 900m de D+ , une deuxième de 195 km et 2400 de D+ et pour finir une sortie de 145 km et 2200 de D+!

Au total, 415 km avec 5500m de dénivelé positif!

Challenge relevé et réussi en ce dernier week-end de septembre!!

Encore des sacrés exploits pour Sam !!!

N°5 Sam DUVAL



François BOLL est aussi un habitué des défis. L'Omomarto en est un qu'il souhaitait relever !!! Voici son récit.

L'Omomarto fait partie d'un triptyque l'UltraD+ Challenge, où l'on trouve aussi Les 7 Majeurs et la Conquête des Ardennes. Nous avons fait les 7 majeurs en 2021, il était temps de se mesurer à un nouveau défi.

C'est en compagnie d'Alain et Patrice, 2 amis d'enfance que nous avons coché les dates des 18 et 19 mai 2023 pour aller voir si l'homme au marteau se cachait bel et bien sur les pentes des cols de Haute Savoie. Le challenge nous mènera sur les routes peu connues des Aravis, des Bornes, via des itinéraires parfois oubliés. 370km et 10 000m de D+ nous attendaient. Le challenge : terminer en 2 jours.

Alain : 3 défis bugistes à son palmarès, la traversée des Alpes, les 7 majeurs, vainqueur d'1 Amiens Annecy. Habitué aux longues sorties nocturnes c'est un vrai grimpeur : petit gabarit, il excelle dès que la pente s'élève.

Patrice : Traversée des Alpes, traversée des Pyrénées, 7 majeurs, de multiples cyclos et 6x vainqueur d'Amiens Annecy. Très bon sur tous les terrains il s'est surtout tourné vers le trail depuis quelques années où il termine régulièrement classé parmi les meilleurs de l'Ain.

François : Traversée des Alpes, traversée des Pyrénées, 7 majeurs, quelques cyclos et 5x vainqueur d'Amiens Annecy. J'aime la montagne mais ce n'est clairement pas mon terrain d'entraînement en Picardie !

18 mai - Jour 1



Départ du parvis de l'Hôtel de ville d'Annecy à 6h du matin, un premier géant nous attend : Le Semnoz. Nous le connaissons bien, nous avons dompté plusieurs fois ses 17km de montée à 8,6%, mais là l'objectif c'est de ne pas se fatiguer.

Descente vers Ugine pour démarrer, l'Arpettaz. Un col sauvage plutôt méconnu mais relativement difficile avec une pente moyenne de 8% sur plus de 14 km. Une magnifique ascension, qui serpente souvent en sous-bois.

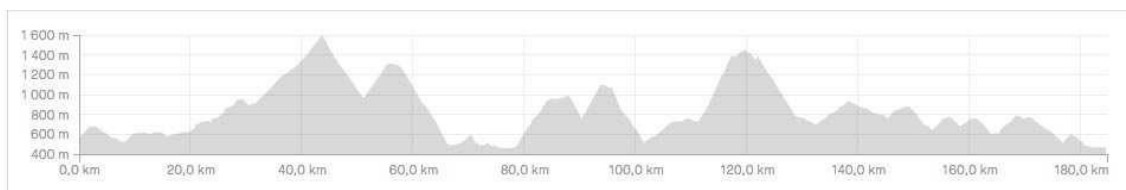
S'ensuit la descente vers le val d'Arly pour une collation à Flumet.

Les 2 prochains cols, Aravis et Croix Fry, sembleraient presque faciles, avec des pourcentages moyen inférieurs à 6%. On en profite car derrière, se profile Plan Bois, une ascension sèche, courte au pied de laquelle on arrive sans transition, après avoir franchi un petit pont sur lequel on déboule après une rapide descente depuis Manigod. D'une altitude modeste, les pourcentages sont en permanence supérieurs à 10% pendant 5 km. La descente en mode gravel sur une route forestière, une excentricité de l'organisateur.

La suite ? Col du Marais, et le sympathique col de l'Épine.

Après le col de l'Épine, on bénéficie d'un petit répit d'une quinzaine de kilomètres avant de s'attaquer au dernier monstre de cette première journée. Le col de la Forclaz par Vésonne puis Montmin et ses 7,5 km à 9% de moyenne (dont 1 km en légère descente). Les longs passages à 13% sont difficiles en cette fin de journée. Au sommet, la vue sur le lac d'Annecy est une superbe récompense! Il est passé 19h, nous prenons un verre au bar et redescendons vers Talloire. Alain nous accueille chez lui à Annecy. C'est la fin du 1^{er} jour. Je me sens fatigué mais relativement bien.

19 mai - Jour 2



Je ferai le 2^{ème} jour seul. Mes 2 amis, éprouvés par la 1^{ère} journée en ont eu assez. C'est un coup dur mais je reste focus sur l'objectif de terminer le challenge. Je sais que ce sera encore plus difficile sans eux : j'aime bien rouler seul mais là ça va être long.

Après une courte nuit je prends donc le départ à 6h15 avec le modeste col de Bluffy, puis vers le Grand Bornand par un itinéraire vallonné.

La Colombière est la première difficulté du jour. C'est le côté le plus facile avec ses 11,7km à 5,9% constants. Les jambes tournent bien, le paysage est magnifique. Je ne savais pas encore que la suite serait beaucoup moins amusante...

Une suite qui intervient très rapidement car arrivé au Reposoir, j'enchaîne avec la côte de Romme. Puis plongée vers Cluses suivi de Bonneville pour se rapprocher du pied de la montée vers le Mont Saxonnex. Celui-ci étant fermé pour travaux je le remplace par une montée équivalente de 5km à 10%. J'essaie de me préserver au maximum mais le poids des km se fait sentir. Et je commence à avoir faim ! Les pâtes de fruits ne semblent plus rien m'apporter et la route est encore longue. Pas le choix, ça continue de monter, je m'accroche. Les descentes ne sont pas reposantes : raides et très sinueuses, il faut constamment faire attention.

Km100, à la limite de l'hypoglycémie je trouve enfin une boulangerie. Sandwich, 4 cafés, jus d'orange, desserts, après une pause d'1h je me sens prêt à repartir. Les jambes reviennent mais je suis tout de même bien entamé. La montée du plateau des Glières et ses 8km à 11% moyen m'attend. Peut-être la plus dure du challenge, car elle arrive après 300km de vélo. Je monte à 7km/h en slalomant. Le temps semble s'éterniser sur le vélo..

Le plateau des Glières est magnifique. Symbole de la résistance française face à la barbarie nazie, le mémorial me rappelle que d'autres ont infiniment plus souffert dans leur chair pour nous permettre de vivre libre aujourd'hui.

Le plus dur est désormais dernière moi et je commence à entrevoir le retour vers Annecy. Il reste encore 70 km de montagnes russes à passer. Les difficultés ne sont plus aussi marquées mais la fin du parcours est usante et n'offre guère de temps mort. Je savoure malgré tous ces derniers km.

L'arrivée à Annecy est un soulagement. J'ai été épargné par l'homme au marteau !

N°6 François BOLL



Jean-Michel SEGUIN est un habitué des longues distances. Cette année il a décidé de participer au Tour de la Corse. 753 km en 7 étapes sur un terrain montagneux et des vues exceptionnelles. Bravo Jean-Mi !

N°7 Jean-Michel SEGUIN



Nous ne pouvons oublier d'autres licenciés du club ayant aussi réalisé un exploit même si ce n'est pas sur le vélo.

Béatrice ERWEIN est devenue championne de France d'apnée le 6 mai à Saint Raphael. La discipline d'apnée dynamique en mono palme consiste à parcourir sous l'eau la plus grande distance possible sans respirer.

Voici un petit extrait de son récit que nous publierons dans son intégralité prochainement.

Voilà les jambes qui tirent à partir de 100m, d'habitude c'est plus loin dans la performance que cela arrive...bon, on s'accroche, il faut tenir jusqu'à l'annonce (152m). Voilà le mur des 150m, ok il faut tourner. C'est fait. Bon à présent il faut aller à 175m, une fille est allée à 181m c'est la meilleure pour l'instant, on va essayer de lui chatouiller sa monopalme. Voilà 175 c'est fait maintenant penser à onduler et à glisser, maintenir cette technique et continuer tant que c'est possible...et oh surprise ! Quel rêve, le mur des 200m est touché c'est magique !

N°8 Béatrice ERWEIN



Philippe PAUWELS s'est illustré aussi en réalisant la traversée des Pyrénées soit 1080km avec 58000m de dénivelé. 50 jours consécutifs de marche. Superbe défi !!!

N°9 Philippe PAWEL



