SAISON 2023

- CCEG' Actu 1e trimestre-

- **LE CCEG est encore CHAMPION DU FINISTERE des Ecoles de cyclisme**
  En individuel, titre de champion du finistère pour timéo le goff en U11 et Léo Dalla Torre Joulkva en U13
  Bérénice Jubert est 2e fille en U9, Apolline Jubert est 3e fille en U11 et Emma Sévéon 3e fille en U13

ccergue.fr

Fan Club CCEG

Epreuves atypiques pour le CCEG

Après son épreuve d'il y a 2 semaines, Romain L'Hostis prépare son épreuve de 1300 km en vélo Gravel. Interview

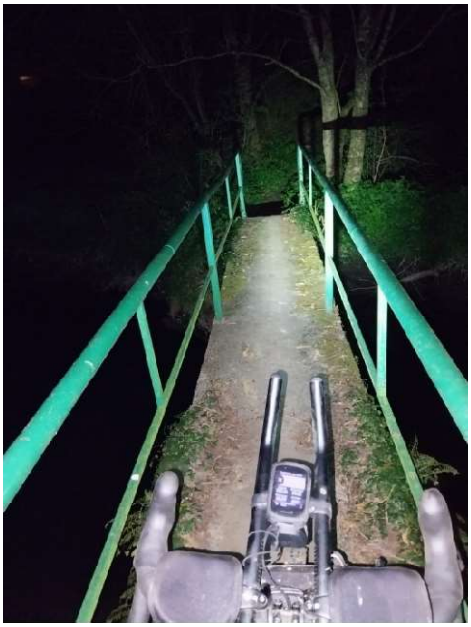
Comment s'est passé ta dernière épreuve:
La Hell Gravel Spider, épreuve de gravel ultra distance de 670km dans le pays Vendéen et Pays de la Loire. Une première pour moi sur cette distance après avoir fait plusieurs 200 voir 500km en Gravel, C'était un peu l'inconnu mais avec des mois de préparations, que ce soit physique ou équipements du vélo je me sentais prêt et impatient de prendre le départ! J'ai pris un bon start avec un groupe de 6 en tête dont Steven Le Hyaric (référence française dans l'ultra Gravel-route Français voir Européen), arrivée en bord de mer (la Tranche sur mer) au lever du soleil au bout de 300kms nous sommes plus que 3 puis 2 au bout de 400. La deuxième nuit arrive et là le sommeil se fait sentir, j'arrive plus à garder les yeux ouvert (24h sans dormir). un porche d'église puis un SAS bancaire feront l'affaire pour 1h de sommeil en tout.
Je repars frais et motivé à bloc pour clore cette aventure plein de souvenirs et paysage à ne jamais oublier. Arrivée au bout de 39h en 2ème position. Ce fut un beau chantier de 6400m de D+ avec de la boue, du portage de vélo à 20kg, des insultes envers les organisateurs !!!!

Comment récupères tu?:
Dès l'arrivée une bonne bouffe nous était offerte ainsi qu'une bonne bière brassée pour l'évènement. Niveau physique j'étais faible des rotules(tendinites) ainsi que du poignet gauche(deux doigts insensibles) du au vibrations. Quelques sorties de vélo cool en moulinant pour récupérer au bout de 5jours, mais trop de douleurs au genoux, Stop. Hydratation au max. De plus attrapé un bon rhume-angine ce week end. Mais la forme est là maintenant et l'envie de repartir aussi.

Comment organises tu le sommeil/alimentation?:
Pour l'hydratation c'est simple, un bidon mini par heure (eau, sucre, boisson énergisante), et pour l'alimentation on met la main à la poche

tous les 45min mini, je m'alimente en fruits, bar énergétique, gel, snikers, pate d'amande, fruits sec, compote. Le matin je m'arrête en boulangerie dès l'ouverture pour un café ainsi que plusieurs viennoiserie et en fin de journée un sandwich salé pour tenir la nuit.
Pour recharger en eau la nuit, les toilettes public et les cimetières sont les bienvenues!
Niveau sommeil j'avais un duvet compact, et un bivy. siestes courtes de 20min max pour par être trop cassé au réveil.

Prochaine épreuve la Gravel Tro Breizh, 1300km 17000m de D+ (1 mai - 7mai maximum), le tour de Bretagne en mode tout terrain, épreuve 2 fois plus longue que la Spider et 3 fois plus dur, je pense que les phases de sommeil seront un peu plus longue!



❖ Principaux résultats

- **Victoire du CCEG au challenge cornouaille sud de cyclo-cross**
  En individuel :
  En U9 : Nathan Calvez est 5e, Bérénice est 4e fille
  En U11 : victoire de Timéo Le Goff, Julian Martin est 5e et Eden Trecherel est 7e, Apolline Jubert est 4e fille
  En 13 : victoire pour Léo Dalla Torre Joulkva, Raphaël Rannou est 3e, Ismaël Sellin est 8e, Emma Sévéon est 1e fille

- **Victoires de Raphaël Rannou en U13, et Nicolas David en sénior à Séglien**, ainsi qu'une deuxième place pour Eden Trecherel en U11

- **3e place pour Nicolas David à la coupe de Bretagne à Vern Sur Seiche**

- **Victoire de Théo Nicol en U17 à Gourin**

- **Victoires à Tregunc de Hugo dalla Torre Joulkva en U17, Léo Dalla Torre Joulkva en U13, et Timéo le Goff en U11. Seconde place de Julian Martin en U11, 3e place de Nathan Calvez en U9 et Maxime Calvez est 2e en U7**

Titre de champion du finistère VTT pour Eden Trecherel en U11
Victoire également à Tremel toujours en épreuve VTT

- **7 autres Victoires de Léo Dalla Torre en U13 : à Mespaul, Noyal, Loudéac, Chateaulin, Guipavas, Concarneau et Bégard ! Super palmarès**

- **Victoire de Théo Nicol en U17 à Carhaix, sa deuxième victoire de la saison. Léo Babit est 4e.**
- **Victoire aussi pour Timéo Le Goff en U11, Julian Martin est 3e et Agathe Coquelin 1e fille**
- **Lionel Kerouredan est 3e en access**

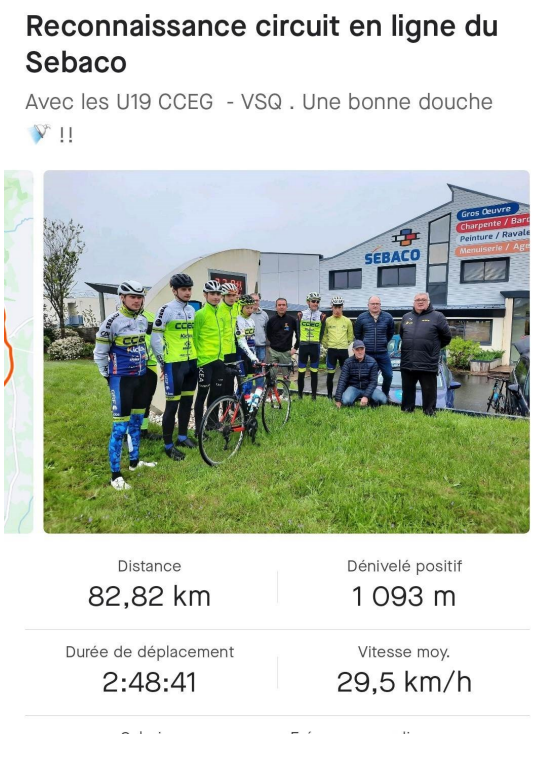
- **Victoire de Hugo Dalla Torre Joulkva à Brandivy en U17**

TABLEAU DES RESULTATS

	VICTOIRE	**2e**	**3e**	**Top 10**	**TOP 15**	**1e fille**
Ecole de cyclisme	35	18	24	33	3	4
Minime Cadet	4	1		19	11	1
Séniors	7	1	3	10	6	
TOTAL	**46**	**20**	**27**	**62**	**20**	**5**

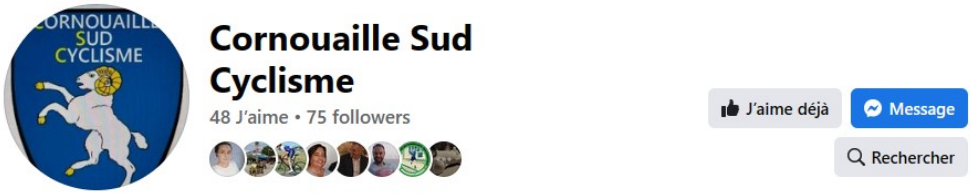
- **Les Prochaines organisations**
  - **Coray , Samedi 27 Mai**

  - **Trophée SEBACO le 11 Juin**



Un point sur le CSC :

Créé cet hiver , à l'initiative de Fabrice Hourmant , le CSC pour Cornouaille Sud Cyclisme regroupe les U19 du CCEG et du VS Quimpérois . Le CSC a également pour fonction l'encadrement des jeunes de l'école de piste dont les entrainements se déroulent sur le Vélodrome Abel Floch à Quimper , un bel outil de travail pour nos coureurs .



Nos U19 se sont retrouvés sur plusieurs épreuves renommées au niveau national :

- La ronde du printemps à Plancoët
- La Louison Bodet
- Le Tour du Bocage et de l'Ernée , course internationale
- La Pen Ar Bed

La Piste :

Le CSC organise le championnat du Finistère de l'Omnium le 6 Mai .

D'un point de vue résultat on notera le triplé du CSC pour les U17 au championnat du Finistère sprint disputé à CLeden Poher .