

Reprise résolument optimiste.

La saison 2018 du CRA démarre avec optimisme. Le club regroupe maintenant 250 membres, 220 licencié(e)s et 30 sympathisant(e)s. Les participations aux évènements progressent.

A ce jour, on compte :

- 57 inscrits au séjour du 5 au 12 mai à Cambril,
- 25 inscrits à la cyclo-montagnarde d'Iraty du 15 au 18 juin,
- 48 inscrits à la SF d'Epinal du 5 au 12 août,
- 52 inscrits pour le voyage en Toscane du 3 au 11 septembre.
- 7 cyclotes sont inscrites à la Concentration Féminines de Carcassonne le 7 avril 2018

Le circuit des Bastides du samedi 9 juin 2018 connaîtra lui aussi, comme d'habitude, un beau succès.

Une activité VTT est en train d'être créée par Bernard Tourneur. Avis aux amateurs...

La réunion d'ouverture de la saison du 23 février a permis de présenter les membres du CD et des différentes commissions. Le programme 2018 a été détaillé et nous avons pu faire connaissance avec les nouveaux membres du CRA.

Récemment, Francis Laschet et Jacques Chenu ont, chacun à leur tour, explicité leurs conseils sur une pratique saine du vélo. Le premier a parlé des filières énergétiques. Le second des aspects pratiques de l'effort en endurance. Deux avis autorisés propices aux réflexions de tous.

Le dîner dansant du 13 octobre 2018 à Puygouzon pour les 40 ans du Club se prépare, bloquez tous cette date.

La Gazette, une nouvelle page d'information vous indiquera par internet, chaque début de mois des manifestations auxquelles vous êtes conviés.

Quatre membres du CRA participent au CODEP 81 :

Jean Louis Mohl en est le trésorier, Marie Françoise Buffière la secrétaire, Joelle Pailhous responsable féminine et Bernard Buffière participe en tant que membre et président du CRA.

Pour l'équipe communication

Bernard Buffière, Michel Doumerc et André Klavun.

Un petit retour sur la fin 2017

Le repas des bénévoles du Gran Fondo s'est tenu le 14 décembre au soir, ils étaient nombreux les membres du CRA qui ont donné un coup de main pour ce championnat de monde amateur. Merci d'avoir renvoyé l'ascenseur à nos collègues d'AVS qui nous avaient bien aidés lors de la SF « Albi 2015 ».



*Le même jour, se tenait le repas de fin d'année des
Tamalous*

*Il s'est déroulé à SERENAC (81) au restaurant "La grange".
51 cyclos se sont retrouvés autour d'une table gastronomique*

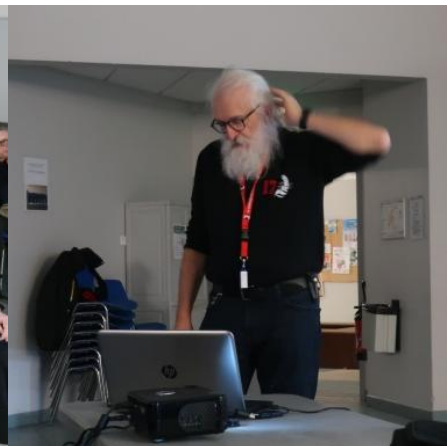
dans une ambiance tamalousienne. Très bien organisé par Alain, Mireille et Jean Paul



Pourtant ça a l'air bon !!!

Certains étaient présents à midi et le soir !!!

*Le 8 février, Francis Laschet faisait son exposé annuel.
« Filière énergétique et stress oxydatif » à une soixantaine
de participants.*



Réunion d'ouverture de la saison le 23 février.



Avec l'exposé de Jacques Chenu sur la préparation des longues distances. Il vient de faire la diagonale Brest→Perpignan et il en prépare d'autre pour 2018 ainsi que Paris Brest Paris pour 2019

Bravo aux exposants, cependant, toutes ces recommandations n'ont pas modifié la technique d'entraînement des Tamalous



9 membres du CRA ont suivi la formation mécanique du 13 janvier



Désormais, tous les mois, la Gazette vous informera sur les activités à venir, que ce soit celles du club, du CODEP 81 ou du COREQ Occitanie.

La Gazette du CRA

N° 2 de l'année 2018

Calendrier des activités CRA, Codep et Coreg

Hors sortie hebdomadaire Lundi, Mercredi et Samedi

Rv à 13h30 pour un départ à 13h45

Les Tamalous Rv à 13h15 pour un départ à 13h30

Les groupes doivent être d'un maximum de 20 en faire 2 si supérieur.

Quelques panneaux routiers en vigueur aux îles Galapagos



Le 8 mars : Les membres du bureau, très attentifs lors de la présentation par l'administration, des nouvelles règles pour l'organisation de manifestations sportives sur les voies publiques.



Rencontre très utile pour la préparation de la 41° Rando en Albigeois, du 27 mai 2018.



Cette année casse croute et repas à Lombers.

Ci contre le grand parcours qui vous emmènera jusqu'à l'entrée de Castres.

A noter, une nouveauté avec un circuit « famille » qui emprunte la voie verte (44km aller retour)

20 participants au traditionnel point café de St lieux les Lavaur



*Une quinzaine de cralbigeois a participé à l'ouverture de la saison du COREQ le 11 mars à Caussade.
Ci-dessous, un «échantillon » des présents à cette journée ensoleillée*



On attend avec impatience la nouvelle remorque commandée par le CRA



Liens vers le site internet du CRA

[Voir tous les Albicyclos précédents](#)

[Voir les articles de presse](#)

[Voir les albums photos](#)

[Les historiettes du CRA](#)