

Edito

Par Damien

Le mois de mars voit arriver le printemps et le retour de nombreux participants dans nos randonnées. Profitez-en pour laisser vagabonder votre imagination : le 11 mars 2011, nous vous invitons à revêtir les traits de votre personnage imaginaire préféré (dessins animés, de conte de fées, etc.) pour une randonnée tout en rire et bonne humeur !

Nous retrouverons les sommets enneigés le 27 mars en vous conviant à une dernière sortie de ski.

Voilà un bon programme qui nous lancera sur un bon rythme vers le mois d'avril et d'autres surprises !

Week end Macadam Roller 2011

Par Mike



Nous travaillons déjà sur l'organisation du week end Macadam de fin de saison. Vous pouvez d'ors et déjà bloquer la date, il se déroulera à la Pentecôte du 11 au 12 juin 2011 (le lendemain est un jour férié). Cette année nous avons choisi une destination moins lointaine que l'an passé, seulement 1h de route de Lyon, donc un budget allégé. Nous passerons le weekend sur la voie verte du Haut-Rhône en Savoie. Nous logerons dans un camping en bungalows à proximité d'une plage. Il est situé au milieu de la voie verte qui s'étend sur 50km au pied des montagnes et qui passe près de plusieurs aires de baignade. Bref pour résumer, ce sera roller en maillot de bain ! Nous vous communiquerons bientôt prix et détails du séjour.

Parcours à venir

4 Mars : Neuville

Si vous aimez rider les quais vous allez être servis ! Très belle rando avec vue sur la Saône. Mais rassurez-vous nous n'irons pas jusqu'à Neuville! Pas de grosse difficulté à part ces quais dont on en voit pas le bout. En effet on s'arrête très peu, puisqu'il y a peu de carrefour, mais rassurez-vous on attend toujours les derniers. Pensez à votre lampe frontale car certaines zones sont mal éclairées.

11 Mars : Rando Dessins animés - Gerland

Pour cette rando déguisée, rien de tel qu'un de nos parcours les plus courts. Idéal pour se lancer. Du côté de Gerland, nous avons une petite montée suivie d'une descente au faible dénivelé; les habitués pourront accélérer tandis que les autres pourront apprendre à maîtriser leur vitesse. Alors n'hésiter pas et venez avec nous pour retourner en enfance le temps d'une soirée et parcourir les rues de Lyon avec nos héros de jeunesse !

18 Mars : Gorge de Loup

Malgré la faible longueur de ce parcours (20km), il remporte la note de technicité maximale à cause de 2 grandes montées / descentes (Vaise et Gorge de Loup). Deux montées assez raides immédiatement suivies de descentes très rapides. Il est impératif de savoir maîtriser sa vitesse pour cette rando même si les deux descentes se terminent par un long plat. Endurance et sensations sont donc au rendez-vous ce soir !

Retrouvez la programmation des randonnées ainsi que le détails des parcours sur macadamroller.com

L'agenda

13 Mars 2011 : Initiation roller
Rendez-vous à 14 heures au campus de La Doua, sur l'esplanade le long du tramway (avenue Claude Bernard), entre les arrêts de tram T1 «Université Lyon 1» et «La Doua Gaston Bergem». Elle est gratuite et vous donnera l'occasion de progresser afin, peut-être de nous rejoindre aux randonnées.

20 Mars 2011 : Perfectionnement Staff
Au programme perfectionnement au freinage d'urgence, évitement d'obstacles...
Rendez-vous avec le petit déjeuner à La Doua avant l'entraînement.

27 Mars 2011 : Journée ski
La première édition ayant été un succès, Macadam Roller vous propose de repartir pour une journée à la neige à la station de l'Alpe du Grand Serre !
Rendez-vous sur notre site pour plus de détails et pour les inscriptions.

Rando Saint valentin

Après de nombreuses semaines d'absence pour certains, ou une première randonnée pour d'autres, vous avez été plusieurs dizaines à venir nous rejoindre vendredi 11 février.

Vêtus de rouge et accompagnés d'une rose rouge pour ces demoiselles, une randonnée très agréable c'est offerte à nous dans les rues de Lyon.

L'histoire ne dit pas si certaines ont trouvé leur valentin ce jour là...

Par Cédric

Le chiffre du Mois

850

C'est le nombre km que la météo du vendredi soir nous a laissé parcourir pour l'année 2010 !

Journée ski : deuxième édition

La première édition ayant été bien appréciée des participants, nous vous proposons de repartir pour une journée à la neige, le dimanche 27 mars 2011.

Cette fois-ci, cap sur la station de l'Alpe du Grand Serre.

Sur place, plusieurs activités sont proposées : Ski alpin, raquettes à neige, ski de fond, luge, balades, freeride...

Tarifs :

Ski alpin : 33,50 €

piétons : 22 €

Assurance annulation : 3,50 €

Assurance rapatriement : 3 €

Attention : s'il n'y a pas suffisamment de neige, la journée ski sera annulée.

Restez à l'écoute et visitez régulièrement notre site Internet www.macadamroller.com pour être au courant des dernières informations.

Par Aurélie

Dernières photos !!!



▶▶▶ Journée Ski

23 Janvier 2011



▶▶▶ Rando St Valentin

11 Février 2011

Merci aux contributeurs du mois:

Aurélie, Cédric, Mike, Damien et Marlène

A suivre 0000