



## Sortie VTT du dimanche 08 mars 2015 Rando Ceyreste

Mathieu Vincent et moi-même nous sommes allés comme prévu à Ceyreste. Départ atypique car nous avons commencé par une crevaison de pneu de voiture.

8h nous avons retrouvé comme prévu Jean-Marc Spiteri et son vélo mono plateau. 6 degrés au départ mais la température monte vite dès les premières côtes on se retrouve en tenue d'été dès les premières minutes comme d'habitude des magnifiques descentes en singles.

Après le ravito j'ai fait le spectacle avec une belle chute ( je pense que je vais boiter pendant quelques jours). A notre grande surprise nous retrouvons sur le parcours ce vieux loup de Jean-Marc Daney en charmante compagnie. Bizarrement Matthieu 5 minutes après nous a fait le coup de la panne en cassant sa chaîne. Hasard???. Nous enchaînons sur les crêtes avec une magnifique vue sur la baie de La Ciotat Cassis. Et pour finir un single de 5km. Au final 33km 1200 m de dénivelé. Pour ma part pour une reprise j'avais largement mon compte

Ludo

