

Actualités du club - DEFI # 4



LES DEFIS DES LICENCIES ASPTT

Dans les prochains actus du club, découvrez les DEFIS de nos licenciés ASPTT... Ils sont plusieurs à se lancer des défis ou simplement découvrir de nouvelles aventures en solitaire ou avec d'autres copains.

Tous ont un point commun, ... « la passion du vélo »

Chacun apporte son récit, ses souvenirs photos, ou simplement des témoignages sur ce qu'ils ont vécu...

D'autres, passionnés de « cyclisme » sont allés à la découverte des plus grandes épreuves professionnelles. Ce que l'on nomme Les classiques « Monuments »



Découvrons ensemble le DEFI de Florian !



**Vous trouverez le récit de mes
15 jours passés en juin en Italie.**

**DEFI
4**

**Le but était de réaliser les 2 monuments qui
manquaient à mon CV, mais également de
découvrir la montagne, terrain sur lequel je
n'avais jamais eu l'occasion de rouler.**

Florian



5 Juin : Milano -Sanremo.

Événement cyclotouriste, empruntant exactement les mêmes routes que les pros (parcours 2021 via le Colle del Giovo, le Turchino étant fermé pour cause de glissements de terrains).

Quasi 30° au départ à 7h du matin, moi qui n'aime pas la chaleur ça promet !



Le départ se fait en 3 sas de 200 cyclistes, je suis dans le second mais très mal placé, au fond de celui-ci. Je m'inflige donc déjà un bel effort de 10 minutes pour recoller au groupe de tête, un peloton d'environ 80 costauds.

Premier tiers de course sur de grosses nationales mal entretenues, avec beaucoup de ronds-points, dans toute la plaine au sud de Milan. Peu d'efforts à réaliser dans les roues jusqu'au premier ravito au km 100, moyenne de 38km/h. Le peloton se désunit, entre ceux qui ne s'arrêtent pas, ceux qui prennent leur temps etc...

Je décide de rester avec un groupe de 8 Niçois qui m'ont l'air intelligents dans leur gestion de l'effort (et c'est plus simple pour discuter qu'avec des étrangers !)

Deuxième tiers plus exigeant ! On part donc à 9 (une 20aine en ajoutant les égarés qu'on rattrape) mais seulement 6 à se relayer (dont une machine qui prendra au moins 70 % des relais !), je pense être le second plus actif du groupe (oui ça m'arrive Pierre). Routes un peu plus étroites, paysage « ardennais » avec une grande partie en forêt, de la brume, et ce fameux Colle del Giovo (pas un vrai col mais environ 40 km entre 1 et 4 %, ce n'est pas pentu mais c'est long !).

Après le sommet une descente d'une dizaine de Km pour rejoindre Savone (ouest de Gênes) et le 2e ravito. 36Km/h de moyenne.

Le final, en bord de mer mais pas forcément très agréable (la via Aurelia, route nationale qui longe la côte, un peu déchargée par l'autoroute mais très fréquentée en ce dimanche de Pentecôte pour rejoindre les stations balnéaires)

A 50km de l'arrivée intervient le premier des 3 Capi (Mele et Cervo qui sont plutôt des faux plats assez courts, et Berta qui est surprenant car presque 2km à 7 %, seuls pourcentages aussi « élevés » de tout le parcours) mais aussi les premières crampes (très chaud et peu de ravitos...)

Je n'ai donc pu par la suite que suivre, notamment dans la Cipressa à 15km de l'arrivée (6km à 4%), puis dans le Poggio, 5km de l'arrivée, (3,5km à 3,5%) au sommet duquel je passe tout de même 2e du groupe.

Bilan :

- ✓ **300Km, 1980m D+, 9h07min, 32,9Km/h.**
- ✓ **Organisation pas terrible, routes parfois dangereuses, mais satisfaction d'avoir réalisé la distance à une vitesse plus rapide qu'escomptée en ayant été acteur.**
- ✓ **Plus beau passage : la Cipressa, longue montée dans les oliviers avec vue sur la mer.**

12 Juin : Il Lombardia

Après une semaine de vacances, je m'attaque au dernier monument manquant, en faisant les 100 derniers km du final « traditionnel » du tour de Lombardie, autour du lac de Côme.

Je pars donc de Côme pour faire une boucle, je rejoins le parcours à Canzo sur les hauteurs du lac, il reste là 90km sur l'itinéraire de la classique. Descente vers la partie Est du lac, puis route qui le longe jusqu'à Bellagio.



Vue sur le lac à Canzo

Début du Ghisallo (4km à 10 %, puis 2km de faux plat descendant, puis 2km à 8%)

Je me fais doubler dès le pied par un grimpeur local, que j'arrive à rattraper quelques hectomètres plus loin pour garder sa roue jusqu'au replat.

Je prends le relais dans la partie plate pour le remercier et le lancer pour le final, mais il décide de rouler à mon rythme pour me « tirer » ...

Sympa, mais il m'a mis un peu dans le rouge !

Au sommet, se présente la Madonna del Ghisallo, chapelle de la sainte patronne des cyclistes, il y avait d'ailleurs une messe en notre honneur. Les murs à l'intérieur sont recouverts de maillots et autres accessoires ment un musée du cyclisme. De là la vue est magnifique sur le lac.



Photos : Sommet du Ghisallo, Messe, musée, monument,

Courte descente avant d'arriver au pied de Sormano. 5 Km à 6 % pour rejoindre le village, puis « il muro », petite route qui coupe les 4 derniers km du col, interdite aux voitures, 2km à 15 % de moyenne, passages à 25 % ! Une ligne est tracée au sol à chaque mètre de D+ ... et elles sont très proches !

A nouveau une très belle vue sur le Lac au sommet puis descente technique sur une route étroite (chute d'Evenepoel) jusqu'à la partie ouest du lac.



Sommet du col de Sormano

Une vingtaine de km malplats qui longent le lac jusque Côme, avant d'attaquer les 2 dernières ascensions du jour.

La première, le Civiglio, 20 km de l'arrivée, 4km à 10 %. Route à lacets qui monte au village du même nom sur les hauteurs en banlieue nord de Côme, environnement assez urbain et surtout exposé plein sud avec la chaleur qui va avec.

Défaillance totale, je ne m'attendais pas à si dur, la chaleur et les km n'aidant pas.

Descente sur Côme et obligation de traverser la ville, la dernière difficulté étant elle en banlieue sud. San Fermo della Battaglia, route plus petite et plus tranquille que la précédente, placée à 5km de l'arrivée, 2km à 7 % avec le milieu à plus de 10. Un peu escamotée suite à la défaillance quelques minutes plus tôt.

Bilan :

- ✓ Au final, 111km, 2582m D+, 23,9km/h
- ✓ A mes yeux, clairement le plus beau monument, avec des vues magnifiques sur le lac sur tout le final. Montées à la fois longues et raides, avec un enchaînement qui laisse peu de place à la récupération beaucoup plus montagneux qu'il n'y paraît à la TV.
Dommage que pour les 5 années à venir le parcours des pros ait changé.

Je suis maintenant logé à une quinzaine de km au sud de Bormio, dans la vallée de l'Adda, pour 2 étapes alpestres...

Première surprise à mon arrivée, une étape du Giro Giovanni passe devant l'hôtel (victoire du jour pour Leo Hayter)



Photos : Passage du peloton, Vinokourov et son vélo !

14 Juin : Mortirolo-Gavia

Une quinzaine de kilomètres de vallée pour rejoindre le pied du Mortirolo (11,5km à 11,5%, sommet à 1850m).

Toute petite route qui serpente dans la forêt, pentes terribles, pas un seul moment de repos (col le plus dur de sa carrière d'après Armstrong, pourtant il était propre) mais calme absolu, pas une voiture et seuls deux vélos croisés.



Mortirolo

Descente vers Monno puis 15 km dans la vallée de la Fiume Oglio (en bon faux plat montant) jusqu'au bout, à Ponte di Legno.

4 % pendant 5km jusqu'au hameau de Sant'Appolina puis début réel du col, et surprise, fermé pour travaux sur ce versant.... Je passe quand même sous la barrière et du coup à nouveau aucune voiture !

A partir d'ici, 13km à 8 %, sur une route qui a nouveau se rétrécit et devient en très mauvais état.

A 3km de l'arrivée, passage dans une galerie étroite et longue de 500m ou il fait un noir quasi complet, et qui s'ouvre pour le final sur un paysage lunaire.

Sommet à 2616m.



Passo Gavia !



Photo dernier km du Passo Gavia

Je redescends vers Bormio, versant plus roulant, pour rejoindre la vallée de l'Adda et donc mon logement 15km au sud.

Après un ravito à Bormio je décide de faire un détour pour ajouter une ascension à ma journée : la montée des Torri di Fraelé, vers les Laghi di Cancano, arrivée de la 18e étape du Giro 2020. (Belle route avec 21 lacets dans les sapins, 9km à 7%).



Torri di Fraelé

Bilan de la journée :

✓ 3800m D+ pour 140km.

16 Juin : Stelvio (2757m)

Direction Bormio pour une première ascension du Stelvio, 21km à 7,5 %



Sommet du Stelvio



Photos : Umbrailpass et ascension par Bormio

Descente de 3km sur le même versant pour rattraper la route de l'Umbrailpass, 3e option pour gravir le col, petite route plus calme, certainement la plus sympa des 3 ascensions, dommage.

Cette descente débouche du côté Suisse, 20 km de vallée plus tard me revoilà en Italie, à Prato dello Stelvio, point de départ de l'ascension la plus mythique (24km à 7,5%).

10Km assez rectilignes jusque Trafoi, puis 14 km avec les fameux 46 lacets. Malheureusement gros orage juste avant Trafoi, pendant 1h, donc montée assez difficile et pas très agréable.



Ascension depuis Prato

Col mythique, long avec de beaux virages mais énormément de passage, notamment de motos, donc sentiment mitigé.

Redescente vers Bormio, puis vers l'hôtel, le temps de remplir la gourde pour monter une belle petite route qui monte au village juste derrière, un peu de tranquillité pour finir et arrondir un petit peu le dénivelé.

Bilan du jour :

✓ 4452m de D+ pour 145km