

http://www.acgtp.fr/acgtp_1/spip.php?article721



Les vacances de l'Acgtp

- Actualités - 2016 -



Date de mise en ligne : mardi 16 août 2016

Copyright © ACGTP - Tous droits réservés

Aujourd'hui c'est notre grimpeur de poche qui prend la parole. Yvon a passé quelques jours en montagne dans la vallée de la Maurienne. Avec des belles montées au programme, BRAVO Yvon.

"Mi-juillet , départ pour deux semaines de vacances en famille dans les Alpes.

En espérant se confronter a un grand col, avec pas mal de doutes, car je n'ai quasiment pas roulé depuis début juin. Le col de Beau Plan pour une première sortie, plus difficile que prévu avec une succession de murs a 10/12% sur la montée de la Planchette.

Mais ça passe, donc après une journée sans vélo, on programme une sortie depuis St Julien Mont Denis vers le Galibier en passant par le Télégraphe, et tout ça le jour ou est prévu un pic de chaleur(19/07).

Le Télégraphe est monté d'une traite en prenant une bonne roue et en faisant attention de ne pas faire monter le cardio. Au cours de la montée des cyclos "expérimentés" nous font remarquer que nous n'avons pas les développements qui conviennent (34/28) et que nous devrons y aller doucement si on veut atteindre le col du Galibier. Nous voilà rassurés !!. Pause au Télégraphe puis descente vers Valloire ou on refait le plein des bidons. Et ça repart sur les premiers kilomètres vers le Galibier, pas les plus raides mais vraiment usants. Trois petites pauses pour se restaurer, boire et calmer un début de mal de dos, avant d'atteindre les premières neiges et derniers efforts pour le kilomètre final.

Grande satisfaction d'avoir atteint le col. Pause pour récupérer et admirer le panorama.

Il fait 21Â° sous un ciel limpide. Quelques échanges avec d'autres cyclos dont un trio de Rennais (Ils sont partout ces Rennais ! N'est ce pas Guy).

La descente du retour me paraît interminable, j'ai peur de la chute, le vélo carbone tape dur. Arrivés dans la vallée il fait 36Â° : Etouffant.

Le lendemain visite d'un magasin de cycles pour voir si il est possible de changer les cassettes pour un développement plus adapté. Le vendeur nous demande ce que nous avons fait comme sorties (La Planchette et Télégraphe/Galibier) et il se marre en nous répondant que l'on avait fait le plus dur et que de toute façon sur nos vélos il n'était pas possible d'aller au-delà du 28.

Si on a fait le plus dur, alors on continue les jours suivants (un jour sur deux) :

Montée de Mont-Denis (1500) au dessus de St Julien.

Col de la Croix de Fer via le col du Mollard. (Descente jusqu'au Glandon depuis la Croix de Fer puis remontée vers la Croix de Fer et descente de retour)

Les Karellys (col d'Abanne).

Col de Chaussy.(On a raté les lacets de Monvernier, itinéraire mal préparé).

La montagne à vélo ça impressionne, mais il suffit d'y aller a son rythme et a peu près tout le monde y arrive.

Résultat 9000m de dénivelé en 2 semaines, pas mal aux jambes et des superbes images plein la tête. Je conseille a tous les cyclistes."

Les vacances de l'Acgtp

Quelques images ...un peu flou c'est normal il a bien transpiré notre Yvon.



