

Le blog

CYCLOSPORTIFS DE PLAN DE CUQUES > Messages juin 2014 > LES PYRENEES, ACTE 2

08 juin 2014

LES PYRENEES, ACTE 2 !!!!

Bonsoir à tous ! Seconde journée de notre périple pyrénéen: un départ comme toujours à 8h30 sous un temps estival; au programme aujourd'hui : Le Tourmalet par Bareges (enfin accessible jusqu'à son sommet à 2100 mètres), redescente sur Sainte Marie de Campan puis le col d'Aspin et enfin à nouveau Le Tourmalet par La Mongie cette fois. Après 5 kms, Kitsou est victime d'un bris de rayon; demi tour à l'hôtel afin de changer la roue. Une quinzaine de kms en vallée montante jusqu'à Luz Saint Sauveur où débute notre première ascension de la journée: 16 kms environ pour une pente plutôt difficile, avec de belles rampes et un revêtement pas toujours au top surtout dans les derniers kms après la station de Super Bareges. Beaucoup de cyclistes et de vent frais au sommet, mythique avec la célèbre stèle; nous attendons tout le monde et basculons sur l'autre vallée via la station de La Mongie alors que Jacquot décide d'en rester là sagement et dejeuner au sommet. A Sainte Marie de Campan, Claire, Nono et Nico font la pause casse croûte avant de faire retour alors que le reste de la troupe aborde le col D'Aspin, dès la sortie de la ville: un col roulant dans les premiers kms, nettement moins facile dans les 6 derniers avec là aussi un cadre verdoyant de toute beauté. Kitsou s'y montre à son aise. Dans la redescente, nous nous arrêtons à un snack au lieu dit "Payolle", le temps de s'envoyer un bon sandwich avant d'aller se frotter à nouveau au Tourmalet et ses 16 kms, dont les 10 derniers terribles car sans répit avec une pente moyenne entre 9 et 10 %. La chaleur y est écrasante, la fatigue est bien là alors on s'accroche et on fait le boulot: tout le monde parvient au sommet avec son courage et ses dernières forces. Ultime regroupement, on bache à nouveau et plongeons dans une longue descente piègeuse: trous, cailloux, petits torrents qui traversent la route, rainurage. une dernière pause à la fontaine de Luz Saint Sauveur et nous ne trainons pas dans la vallée de retour avec de bons relais : Michel y est toujours aussi généreux et montre qu'il a encore des watts ! Nous finissons même par un début de sprint dans la dernière rampe avant l'hôtel avant d'être gênés puis stoppés par un véhicule qui se gare . Bilan de la journée: 147 kms, 3 cols, 4100 mètres de dénivelé: bref une belle journée de vélo qui va laisser des traces et que nous clôturons par une bonne glace dont nous avons tous envie ! J'espère que la sortie club s'est bien passée. Bises à tous et vive le vélo ! Cris



Posté par CYCLOSPORTIFS DE PLAN DE CUQUES le 22/06/2014 à 22:27 - Commentaires (0) - Permalien (0)

Vous aimez ? ★★★★★ 1 vote

Notre 3eme étape le 09 juin:

Luz St Sauveur, Luz Ardiden, Luz St Sauveur et Gavarnie. 105km et 2300m +

C'est toujours en compagnie d'un généreux zénith que nous démarrons la troisième journée qui devait être une des plus faciles puisque un seul col à franchir. Mais c'était sans compter avec la longue ascension vers Gavarnie ou bon nombre d'entre nous devra piocher dans ses réserves de glycogène pour accéder à la récompense et admirer le cirque et sa chute d'eau vertigineuse à plus de 120m de hauteur.

Compte rendu illico presto du reporter Christophe

Troisième épisode de nos aventures en altitude. Après la très dure journée d'hier, un peu moins de difficulté aujourd'hui au programme: le col de Luz Ardiden tout de même suivi de la longue montée sur Gavarnie. Mise en route à l'horaire habituel, toujours sous le soleil; comme hier, en guise d'échauffement, une quinzaine de kms de vallée montante jusqu'à Luz Saint Sauveur où nous restons bien groupés. Puis la difficulté du jour: le col de Luz Ardiden, haut lieu du cyclisme au même titre que le Tourmalet ou Hautacam: 13 kms d'ascension entre 8 et 10 % mais avec quelques courts répit bienvenus; nous montons groupés avec Sergio, Michel et Marc; derrière Yves réalise une belle ascension et met tout le monde d'accord ! Photos et eau au sommet puis descente rapide sur Luz. Direction Gavarnie par une longue vallée montante de 25 kms avec pas mal de vent contraire. Michel, Nono et moi prenons un peu d'avance sur un train un peu soutenu; derrière, Nico et Christian sont intercalés devant le reste du groupe; cette portion est interminable et particulièrement usante.

Enfin Gavarnie est là: nous y prenons une petite collation en terrasse à base de sandwiches et boissons fraîches. Le retour sur Luz Saint Sauveur est ultra rapide un peu en ordre dispersé: Nono et Yves sont devant; Marc et moi produisons un gros efforts, avec de bons relais pour les reprendre, ce que nous parvenons à faire peu avant Luz au prix d'une belle partie de manivelles. Ça a roulé au taquet !!! Nous nous calmons quelque peu entre Luz et Argeles pour garder tout le monde mais on sent le sprint approché: Kitsou tente bien quelque chose en entraînant Marc (dans ses erreurs et ses approximations !) mais tout cela est désordonné: les fifrelins veillent au grain et font finalement 1, 2 et 3, Michel remportant le sprint devant l'hôtel. Un peu de repos avant d'aller se relaxer dans l'eau chaude des thermes puis l'apéritif en terrasse, suivi d'un bon repas, voilà comment conclure encore une bien belle journée de vélo. Bilan de la journée: 105 kms pour 2300 mètres de dénivelé. Demain dernière journée avec un "chantier", à savoir le col d'Hautacam, redoutable !!!!!

Bonne soirée et vive le vélo ! Cris



MJC

Plan de Cagaes

Luz Ardiden, Luz St. Saviour



09 juin 2014

LES PYRENEES, ACTE 3 !!!!!

Troisième épisode de nos aventures en altitude. Après la très dure journée d'hier, un peu moins de difficulté aujourd'hui au programme: le col de Luz Ardiden tout de même suivi de la longue montée sur Gavarnie. Mise en route à l'horaire habituel, toujours sous le soleil; comme hier, en guise d'échauffement, une quinzaine de kms de vallée montante jusqu'à Luz Saint Sauveur où nous restons bien groupés. Puis la difficulté du jour: le col de Luz Ardiden, haut lieu du cyclisme au même titre que le Tourmalet ou Hautacam: 13 kms d'ascension entre 8 et 10 % mais avec quelques courts répit bienvenus; nous montons groupés avec Sergio, Michel et Marc; derrière Yves réalise une belle ascension et met tout le monde d'accord ! Photos et eau au sommet puis descente rapide sur Luz. Direction Gavarnie par une longue vallée montante de 25 kms avec pas mal de vent contraire. Michel, Nono et moi prenons un peu d'avance sur un train un peu soutenu; derrière, Nico et Christian sont intercalés devant le reste du groupe; cette portion est interminable et particulièrement usante.

Enfin Gavarnie est là: nous y prenons une petite collation en terrasse à base de sandwiches et boissons fraîches. Le retour sur Luz Saint Sauveur est ultra rapide un peu en ordre dispersé: Nono et Yves sont devant; Marc et moi produisons un gros efforts, avec de bons relais pour les reprendre, ce que nous parvenons à faire peu avant Luz au prix d'une belle partie de manivelles. Ça a roulé au taquet !!! Nous nous calmons quelque peu entre Luz et Argeles pour garder tout le monde mais on sent le sprint approché: Kitsou tente bien quelque chose en entraînant Marc (dans ses erreurs et ses approximations !) mais tout cela est désordonné: les fifreilins veillent au grain et font finalement 1, 2 et 3, Michel remportant le sprint devant l'hôtel. Un peu de repos avant d'aller se relaxer dans l'eau chaude des thermes puis l'apéritif en terrasse, suivi d'un bon repas, voilà comment conclure encore une bien belle journée de vélo. Bilan de la journée: 105 kms pour 2300 mètres de dénivelé. Demain dernière journée avec un "chantier", à savoir le col d'Hautacam, redoutable !!!!! Bonne soirée et vive le vélo ! Cris



Posté par Cris le 09/06/2014 à 23:12 - Commentaires (1) - Permalien (4)

★★★★★ 1 vote





Notre 4eme étape le 10 juin:

Hautacam le matin et Bordères l'après midi pour 3 d'entre nous.

53+35km 2000m+

Ultime escapade pour cette virée dans les Pyrénées. Le soleil a cédé sa place à des nuages bas bien accrochés aux pointes des sommets. Ce n'est pas ce qui nous arrêtera et tout le monde est présent pour se retrouver à la cime de l'Hautacam ou les températures basses nous chasseront très vite vers la vallée. Tourisme et farniente pour la plupart d'entre nous l'après midi sauf pour Yves, Christophe et Christian qui pédaleront vers le Bordère après le repas.

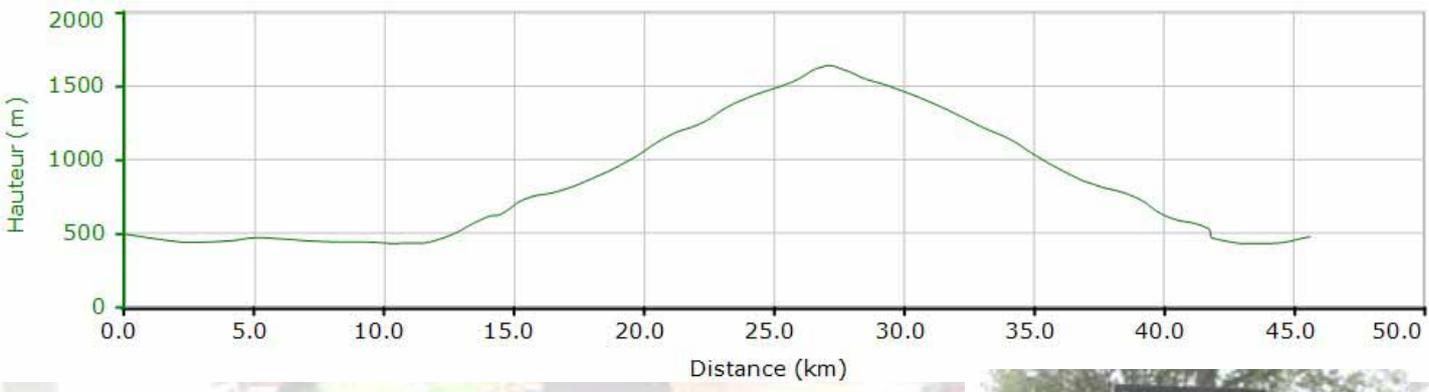
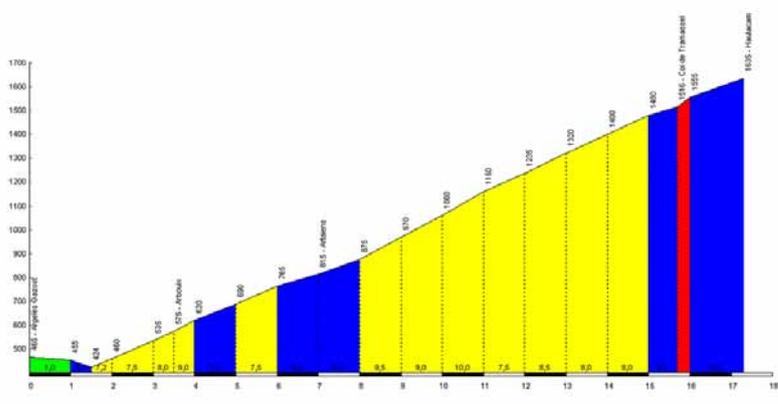
Compte rendu en direct du reporter Christophe

Quatrième et dernière journée de notre virée dans les Hautes Pyrénées. Notre petit groupe compte un élément de plus en la personne de Jean Paul, un copain venu de mon cher Périgord. Le temps a changé: place à la grisaille, aux nuages bas et à des températures un peu plus fraîches. Le décor est planté: direction Pierrefitte Nestalas pour quelques kilomètres d'échauffement sur le plat, puis nous sommes au pied de l'obstacle du jour à savoir le col d'Hautacam et ses 14 kms avec parfois de forts pourcentages (13 à 14% par endroits), au sommet duquel arriveront les coureurs du Tour de France au terme d'une étape qui s'annonce dantesque ! L'ascension se fait dans un épais brouillard avec parfois une petite bruine. Comme toujours le groupe s'étire, chacun monte à sa main; quelques rampes très difficiles, de brefs et rares répit, la fatigue est là pour tout le monde : Kitsou a fait rapidement demi tour, démotivé par la météo et la descente qui suivra forcément. Néanmoins tout le monde parvient au sommet sans encombre si ce n'est Christian victime d'une crevaison sans suite fâcheuse. Pour ma part, vu la température au sommet et ma crainte du froid, je ne m'attarde pas plus que ça et je redescends, frigorifié. Le relais du sommet étant fermé, pas de café ou de thé bien chaud qui auraient été les bienvenus; le petit groupe redescend après la traditionnelle photo souvenir. Nono est victime d'une chute sans gravité, une chute assez loufoque qui a bien fait marrer les copains parait-il. !!! Nous nous retrouvons en bas et direction l'hôtel pour aller se mettre au chaud après 53 kms seulement. Pâtes, lasagnes et cassoulet pour certains constituent notre repas. A 14h30 Yves, Christian et moi remettons le bleu de chauffe pour une petite boucle de 35 bornes: une partie du col du Soulor puis le petit col des Bordères et la redescente sur Argeles Gazost. Sergio, Claire, Michel et Nico profitent de leur après midi en promenant dans Lourdes. A 17 h00, dernière virée aux Thermes de la ville pour se régénérer. La journée se termine par l'apéro offert par le patron, un énième bon repas puis le champagne offert par Christian. Au terme de ce petit séjour pyrénéen, un coup de chapeau d'une part à nos "anciens" et d'autre part à Claire pour les efforts fournis lors de chacune de ces difficiles ascensions, toujours avec le sourire et dans la bonne humeur: ce n'est pas toujours évident quand on est dans le dur ! Un grand merci à Jacquot qui oeuvre chaque année pour l'organisation de ces petits séjours ici même ! Merci aussi à Jean Louis et Evelyne pour leur accueil, leur disponibilité et leur gentillesse, tout était au top !!! Demain retour sur Marseille, des souvenirs pleins la tête. Vive le vélo, surtout comme cela !!!!! Cris





Hautacam



Col de Bordères, Argelès Gazost - via Aucun

