

LE TOUR DU MONT BLANC®



- Ravitaillement Solide
- Ravitaillement Léger
- Ravitaillement Eau



Le départ sera donné, le samedi 21 juillet 2018 à 05h00 depuis la station **Les Saisies** (1657m). Nous devons être extrêmement vigilant car nous allons devoir rouler une petite heure dans l'obscurité, sur une route descendante en très mauvais état. Les températures seront basses au alentour de 10°. Il faudra donc être patient tout au long de cette mise en jambes qui demandera beaucoup d'attention.

Ensuite direction **Megève** (1095m), par un très long faux plat.

Puis, ce sera une nouvelle descente, vers **Saint-Gervais** (748m), avant d'atteindre la vallée à **Le Fayet** (589m). Pour éviter la N205, le parcours passe par **Servoz** avant d'emprunter la petite route de **Vaudagnès** (1128m) avec 550 m de D+. Le premier ravitaillement sera positionné au sommet, après 50 km de course, ce qui permettra de faire le plein de nos deux bidons.

Après, on restera en altitude avec le passage aux **Houches** (1010m) puis **Chamonix Mont-Blanc** (1058m), avant d'entamer l'ascension du **Col des Montets** (1419m). Les températures resteront basses au alentour de 10 – 12°. Il faudra bien gérer cette fraîcheur matinale.

Sur les 11,8 km d'ascension avec 426 m de D+, les pourcentages ne dépassent pas les 6%, il s'agira donc de prendre ses marques et de bien gérer cette ascension pour garder un maximum d'énergie pour la suite...



Puis, jusqu'à la frontière Suisse, ce sera une succession de faux plat, avant de passer le **Col de la Forclaz** (1526m). Un col de 8,3 km avec 440m de D+



La descente jusqu'à l'entrée de **Martigny** (558m) est hyper roulante.

Nous arriverons, au 1^{er} ravitaillement solide. Ensuite, les choses sérieuses vont s'enchaîner ...

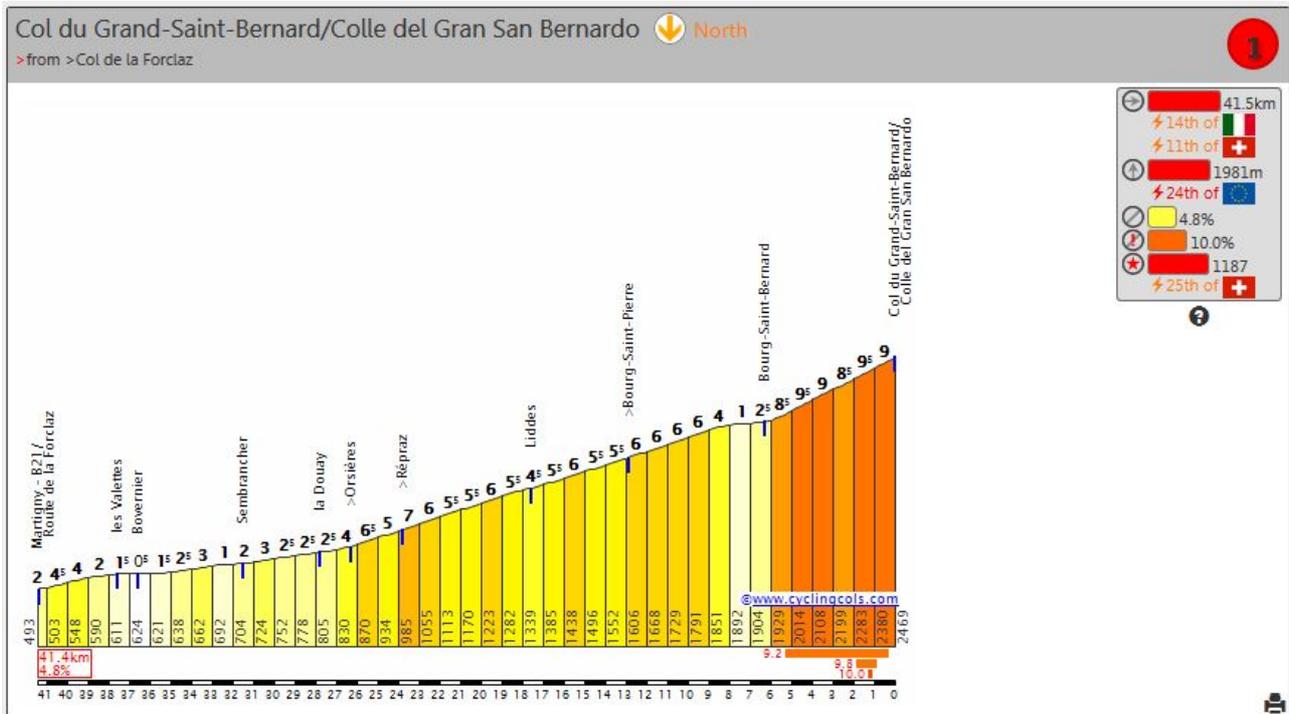
Après quelques kilomètres sur la Route du Grand Saint-Bernard, il faudra bifurquer à droite pour attaquer la montée difficile vers **Champex Lac** (1498m). Un col de 13,9 km et 996m de D+ au total. Au début, c'est un faux plat, puis 6km entre 8 et 10% après la bifurcation. Après la descente nous emmènera à **Orsières**, qui est située à 892m d'altitude.



Le **Col du Grand Saint Bernard** (2469m), point culminant de la journée. Une ascension de 26 km avec 1577 m de D+ depuis Orsières. Ce sera très dur !

Les 6 derniers kilomètres sur l'ancienne route sont somptueux mais d'une grande difficulté.

Ce sommet sera mon premier objectif car nous serons à mi-parcours et il faudra trouver les ressources physique et psychologique pour poursuivre l'aventure. En ce lieu majestueux, je ferai une petite pause au ravitaillement pour manger du salé avant de me lancer dans la partie italienne du parcours. Le tout sans oublier de remplir les 2 bidons pour peser lourd dans les 30kms de descente jusqu'à **Aoste** (580m).



Les 26kms d'Aoste à **La Salle** (1061m) sont un long faux plat à 2% de moyenne.

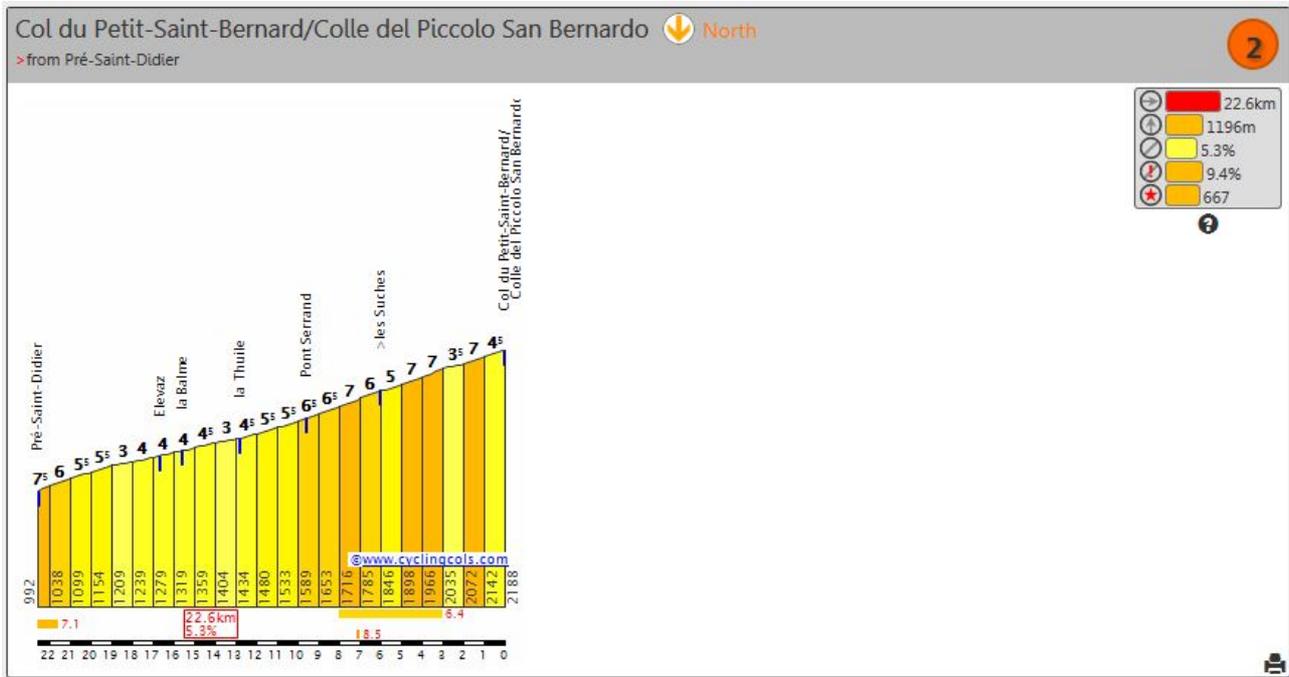
Puis, nous arriverons au Pré Saint Didier (1033m) et le pied du **Col du Petit Saint-Bernard** (2188m).

Un col de 22,6 km avec 1196 m de D+.

C'est encore un gros morceau avec 6 % de moyenne...

Au sommet, il restera encore 85 km avant l'arrivée !

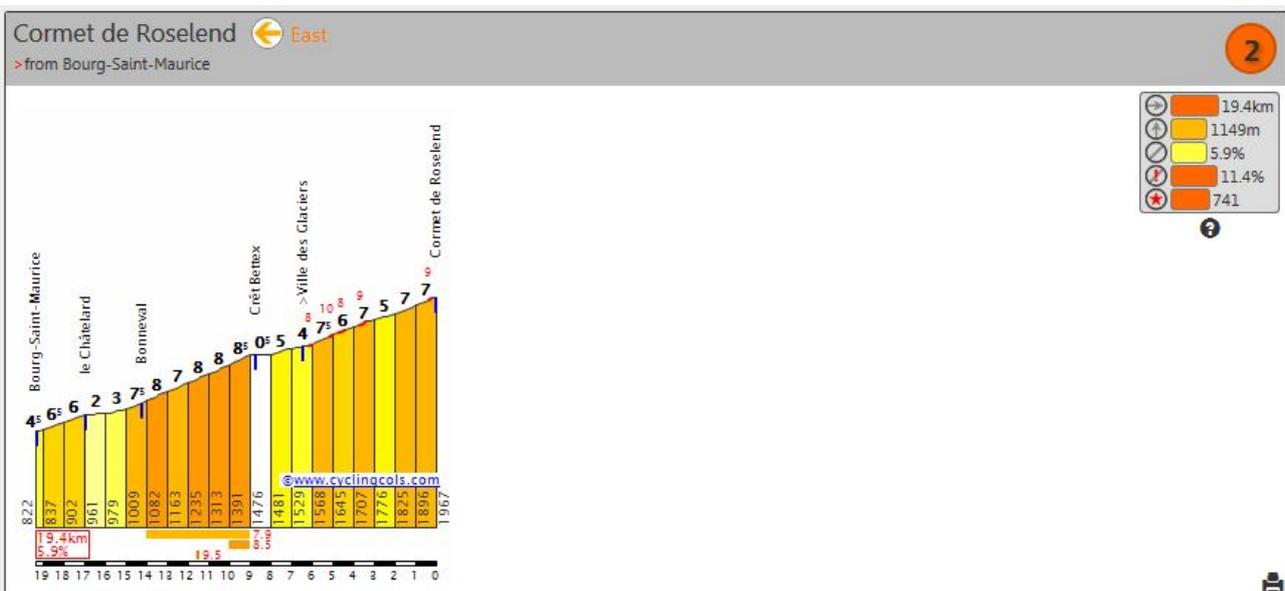
J'y ferai une pause salé afin d'apporter du carburant car après ce sera le **Cornet de Roselend** (1968m),



Un col de 19,4 km d'ascension avec 1149m D+, avec 1km de plat au milieu.

Au sommet, dernier ravitaillement.

Là, je ne sais pas dans quel état je serais. Je m'alimenterai comme je peu. Il faudra manger ce qui passe le mieux et puis entamer la descente jusqu'à **Beaufort** (760m).



Dernière difficulté, le **Col des Saisies** (1657m) avec une ascension de 15,7 km avec 890 m de D+ qui marquera la fin de cette interminable journée : 330 km avec 8800 de D+

Arrivée, vers 20 h 00, soit 15 heures de vélo ... si tout se passe bien !

Allez, tout est possible.



Suivez ce défi sur la page Facebook :

<https://www.facebook.com/teamspondylarthrites/>