

LE WE DU 22..23 JUILLET, J PAUL ET MOI ACCOMPAGNES DE 2 VAILLANTES AMAZONES ..MIREILLE ET MARCELLE..DU CLUB DE MALZEVILLE. NOUS AVONS FAIT LE BM DES ALPES..CE QUI POUR TOUT CYCLO ET DE L'AVIS DES CONNAISSEURS ET ORGANISATEURS EST UN DES PLUS DURS.

DEPART D AUTREVILLE VENDREDI ET ARRIVEE A ECHIROLLES DANS LA BANLIEU DE GRENOBLE SOUS UNE PLUIE BATTANTE LOGEMENT DANS UNE AUBERGE DE JEUNESSE (MEME PAS DEPAYSES) . BONNE SURPRISE AU LEVE LE SOLEIL ETAIT AU RV.

DEPART DE LA PERMANENCE A VIZILLE VERS 8H30..APRES QUELQUES KM D'ECHAUFFEMENT ON ATTAQUE LE COL DE LA CROIX DE FER (PRESQUE UN CHEMIN DE CROIX) DE GROS% ET DES DENIVELES TRES INEGAUX..DUR DE PRENDRE SON RYTHME. ARRIVEE A 2067 M ..DESCENTE A 1200M PUIS LE COL DE MOLLARD JUSTE APRES LE REPAS..ASSEZ INDIGESTE JUSQU AU SOMMET A 1638M..LONGUE DESCENTE SUR ST JEAN DE MAURIENNE A 590M.. ENSUITE ENCORE UN DERNIER POUR LA SOIF..D'AILLEURS BEAUCOUP N'ONT PAS RESISTE..LES TERRASSES DE CAFE SONT REMPLIES DE CYCLOS.. CE DERNIER C'EST LE COL DU TELEGRAPHE..ET LA CA NE PASSE PAS COMME UNE LETTRE A LA POSTE...LES JAMBES COMMENCENT A ETRE LOURDES ET LE SOUFFLE EST COURT... NOUS ATTEIGNONS VALMEINIER NOTRE LIEU D'HEBERGEMENT SITUE A 1400M POUR UN REPOS BIEN MERITE.. CHAMBREE DE 6 TRES BON REPAS MONTAGNARD ET COPIeux MEME CHOSE POUR LE PETIT DEJEUNER REGONFLES A BLOC DEPART LE LENDEMAIN VERS 8H30 POUR ATTAQUER LE GROS MORCEAU DE LA JOURNEE.. LE GALIBIER QUI CULMINE A 2645M..LES DERNIERS KM SONT TRES DURS AVEC DES RAFALES DE VENT A SCOTCHER UN CYCLO SUR LE BITUME PETIT RAVITO RECONSTITUANT PUIS LONGUE DESCENTE JUSQU'AU LAC DE CHAMBON A 1044M.. LA NOS CHEMINS SE SEPARENT.. PAS ENCORE RASSASIE..J'ENTAME LA MONTEE DU COL DE SARENNE..ENTRE 12 ET 15% PENDANT 3 KM ET SOMMET A 2000M PUIS DESCENTE DES LACETS DE L'ALPE D'HUEZ.. JUSTE DE QUOI S'OFFRIR UN SUPPLEMENT D'ADRENALINE..DERNIER RAVITO A BOURG D'OISANS..RESTE 32 KM FAITS EN CONTRE LA MONTRE PAR EQUIPE AVEC 6 AUTRE CYCLOS ENTRE 40 ET 45..CONTENT D'ARRIVER A VIZILLE..CONTENT DE L'AVOIR FAIT ET SURTOUT SANS AUCUN INCIDENT..AVEC UN TEMPS CORRECT ET UNE EXCELLENTE AMBIANCE ENTRE NOUS..DERNIER REPAS A LA PERMANENCE ET RETOUR LE LENDEMAIN EN LORRAINE

POUR CELLES ET CEUX QUI EN ONT ENVIE C'EST UN BM QUE JE RECOMMANDE..TRES BIEN ORGANISE ET REALISABLE SIMPLEMENT AVEC DE LA VOLONTE

BIEN AMICALEMENT

BRUNO