

MARMOTTE 2015

Bonjour à tous

Suite à ma 1er participation en tant que novice à la marmotte, Un petit compte rendu est obligatoire.

Debout 4H 30 avec Ingenior après le petit déjeuner ,préparation habillage des 2 bonhommes vérification du matériel chargement du véhicule direction Bourg d' Oisans .Le nez dehors vers 6H, et une température supérieure à la normale 18°C .Olivier me fait remarquer que d'habitude c'est plutôt en dessous des 10°et qu' on se pèle .Derniers préparatifs ,et nous voilà partis .Je me sens très bien reposé n'ayant pas roulé une seule fois de la semaine les jambes tournent bien 90- 100T/MN.

Nous arrivons à Bourg d' Oisans il y a du monde et du beau matériel quelques femmes aussi, pas stressé cool, je quitte Olivier qui m'encourage et me souhaite bonne chance et oui il part en première vague avec les avions de chasses!!!!

Me voilà seul, il me reste à attendre un peu moins 1 h avant le départ j'en profite pour m' assoir dans l' herbe me reposer manger une banane sèche ,et autours de moi ça ne parle pas beaucoup le Français. Je remarque certains visages crispés, mais certains Hollandais rigolent bonne ambiance. .Et toujours assis dans l'herbe je vois des hollandais dévoré des énormes sandwich et me donne envie, mince j'aurais dû me préparer le même genre de nourriture.

La première vague et partis depuis 15 MN la deuxième la suivra 15 MN plus tard et mon tour viens dans la 3 ème on part doucement mais des rigolos commencent déjà à faire les malins. Nous rejoignons la ligne de départ.

Nous y sommes quelques rappels sur les règles de sécurités par l' organisation ,la musique qui vas bien et nous voilà partis.

Je roule après de 40 kms/ h ça double sur la gauche je reste sur mes gardes par rapport aux autres coureurs et aux pièges de la route c' est partie pour 10 kms de plats je prends mon rythme .les premiers coup de cul arrivent et la chaleur aussi commence à montrer le bout de son nez J'y suis début du Glandon .J'observe les coureurs, les vélos ,écoutent les bruits, remarque des choix bizarres ,jantes carbone profil haut vélo contre la montre ,et les gars nous sommes en montagnes !!!!! d'autres certains martyrisent leurs transmissions .Je suivrais et me calerais avec des triathlètes apparemment. Cette première (partie) ascension se fera à un rythme normal en moins de 2 h depuis la ligne de départ jusqu'au sommet.

Passage au capteur arrêt du chrono direction boisson isotonique 2 x 750 cl power bar gel, de l'autre côté ravitos solide sandwiches saucisson, camembert fruit.

Après avoir englouti 2/3sandwiches et quelque un dans les poches sauf ceux au camembert ,me voici repartis, 1 er descente.

Je reste prudent quelques descende vite mais globalement les cyclos sont prudents, et au bout de 3virages je perce de l'arrière, je ne panique pas le chrono est arrêté j'en profite pour manger un sandwich.

Quand soudain une déflagration, un Hollandais vient d'exploser son pneu arrière, pas de chute le gars finira par s'arrêter en utilisant ses cales de chaussures .Bilan un pneu HS et une jante carbone qui aura raboter sur une dizaine de mètres pas besoin de faire de dessin.

Une fois la chambre à air remontée me voilà repartie toujours aussi prudent ça déboule de partout .La descente continue 2 /3 kms plus loin ,d'un seul coup le vélo chasse de l'arrière de nouveaux une crevaision ,et une grosse frayeur, j'ai eu chaud.

Pas de panique le chrono est toujours arrêté j'ai de la chance dans mon malheur.

Réparation ce coup si de la chambre à air, mais là j'ai un souci le bruit des roues libres des concurrents m'empêchent de trouver la crevaision ,j'y parvient et installe une rustine .Une inspection méticuleuse du pneu de l'intérieur de la jante me révélera un trous dans le fond de jante ,une première pour moi.

J'installe une rustine pour palier à ce problème en espérant que cela tienne.

J'enfourche mon fidèle destrier, les descentes seront avalées moins vite, perte de confiance au matériel ,peur de la chute .Pas le droit à l' erreur en montagne .Cette descente a une distance de 12

kms

Une fois arrivé au pied sur l'autre versant du Glandon et au passage de remise en route du chrono à Saint Etienne de Cuines.

Une petit moment de répit avant les lacets de Montvernier je roule un rythme normal , arrivé au pied des lacets marrant vue dans bas ,mais une fois arrivé dans le vif du sujet endroit très étroit pas plus de 3 cyclistes de front ,des tête d'épingle très serré .Passage au col du Ventour.

Une partie plus roulante mais pénible avec un léger vent de face ou je surveillerais mon cardio avec des pics à 168 pulses (plus élevée que dans les ascensions) dans la vallée de la Maurienne juste à côté de l'autoroute seras avalée rapidement roulage avec un groupe et prenant quelques relais.

Villagondran l'ascension du col du mollard altitude 1630 m commence c'est partie pour 16,97 kms d'ascension avec un pourcentage moyen de 6,13 % maximal 9,2% et 1038 m de D+ et toujours une chaleur présente, heureusement quelques endroits ombragés .Je commence à voir des gars souffrir voir arrêter sur le bas-côté allongés dans l'herbe dur dur !!!!!!!! Tout ce passe bien mais et déjà 80 kms dans les pattes ,je grimpe doucement pour en garder sous la pédale.

Un arrêt s'impose pour remplir les gourdes et là une queue qui me coutera 15 mm alors que je pouvais faire mon ravitaillement 5 kms plus loin cela seras une de mes premières erreurs de plus des gars passe devant tous le monde et ne font pas la queue cela m'exaspère et je commence à perdre mon sang froid ,de plus ce sont des Français je commence à m'embrouiller avec eux, mais j'ai l'appui de quelques étrangers Espagnols Hollandais cela prouve bien du sale climat qui régne en France ont passe vraiment pour des imbéciles allez calme toi Olivier !!!

Ravitaillement à Saint Sorlin d'Arves sandwichs remplissage des gourdes cela sera mon dernier ravitaillement en solide La descente et quelques portions roulante avant d'attaqué le Col de la croix de fer, et déjà 115 kms dans les jambes et pour le moment tous vas bien j'ai mangé bu la première , j'aurais un coup de mous sur les passage un peu plus raide. Descente prudente et retour sur la route de départ avec une pointe à 75km/h.

Une partie roulante se profile Olivier m'avait précisé la veille "tu verras à cette endroit plus personnes ne rouleras"

J'enquille à 35km/h et des gars prennent ma roue,2/3 minutes passent et personnes ne prend relais, je fais signe de la main à mes compagnons suceurs de roue de prendre le relais rien n'y fait.

Je décide de ralentir je passe de 35 à 28 km/h,il ne s'agit pas de mettre minable avant l'Alpes d'Huez, et toujours personnes je continu à rouler à mon rythme tranquille. Et d'un coup un gars d'un bon gabarit surgit certainement énervé par le rythme peu incisive, je prend sa roue direction le dernier ravito. Remplissage des bidons et quelques gels

Deux grosse rampes qui annonce la couleur une chaleur de plus de 40°C.J'ai mal sous les pieds et n'avance pas bien vite 9km/h dur dur je surveille le cardio 145 pulses les jambes ne sont p.Très court arrêt et départ pour cette montée mythique L'Alpes d'Huez d'une longueur 13,90 kms, dénivellation 1119 m, % moyen 8,5%, maximal 14% Altitude 1815 M.lus là j'essaye d'accélérais impossible le *Georgio* est cuit je m'arrêtera à la moitié de l'ascension à l'abris derrière la rambarde de sécurité à l'ombre ,beaucoup de trafic en descente .Je ne suis pas seul des gars à pieds en chaussettes sans les chaussures clipsées sur les pédales .

Mon arrêt de 10mn me permettra de récupérer allongé dans l'herbe à l'ombre un gâteau avalé avec difficulté un gel et quelques gorgée d'eau. Je n'ai jamais pensais à l'abandon et je repars. Des gars dans l'ascension m'aspergerons d'eau avec mon autorisation.

Je croise OLIVIER qui a fini depuis longtemps et qui n'hésite pas à faire demi-tour pour venir m'encourageais.

La deuxième partie ce finira avec 3 gars avec un petit spring sur la ligne d'arrivée.

Une énorme joie et des frissons me traversent le corps, à la limite de pleurer les habitués de ce genre d'effort comprendrons.

Je pars rendre ma plaque boire 2 verres de coca et entame la descente, la prudence et toujours de mise. Je me rends compte des dégâts que fait cette cyclo une file de gars (zombies) terrible

Arrivée au pied de l'Alpes partie roulante je déroule et fait tournée les jambes à 85 t/mn pour récupérer.

Olive m'attend à la terrasse d'un café il me rejoint à la voiture je suis fatigué mal sous les pieds et aux genoux.

Direction les 2 Alpes et retour à l'appartement

Le soirée seras suivit d'un restaurant avec le restant de la bande ou je partagerais une raclette avec Olive, que je serais incapable d'avalée, malaise nausée pendant le repas.

MES ERREURS

Pas de sandwich sur la ligne de départ j'avais 1 h pour manger tranquillement

Arrêt à un point d'eau alors que j'aurais pu m'arrêter 7 kms plus loin au ravito liquide et solide cela me coute 15 mn

Arrêt de 10 mn dans l'Alpes d'Huez mais nécessaire, due à un effort sur le plat et une fatigue général

Prévoir une meilleure préparation la veille du road book.

Préparation à revoir sur certains points, dénivelé, distance.

Contrôle des roues les pneus était neufs mais pas les fonds de jantes. Olivier me fera remarquer qu'il faut les changer à chaque changement de pneus.

CONCLUSION

J'ai été heureux de faire cette cyclo et prêt pour l'année prochaine. Mais avec un vélo ayant un meilleur rendement. Le père Noël vas passer cette année !!!!!

Manque de rigidité de mes roues

TEMPS

2254 8435 DUMEZ GEORGES OLIVIER

09 h 51 mn 50 s

E

857

MARLY LE ROI