

MARMOTTE

Le Parcours

BOURG D'OISANS

719 m



MARMOTTE
GRANFONDO ALPES

descente technique

L'ALPE D'HUEZ

1804 m



attention côte de 500m à 8% qui fait mal !

descente très technique



point d'eau à droite dans le village, c'est plat on en profite pour étirer relâcher dos et cou

attention ça ne fait que monter, on tourne les jambes et on y va cool

ne pas arrêter le pédalage

danger tunnels !

BARRIERE HORAIRE

TIME LIMIT

18h15

721m
BOURG D'OISANS

partir cool s'alimenter d'entrée

1916m
Col du Glandon



450m
St Etienne de Cuines

1409m
VALLOIRE
1561m
Col du Télégraphe

2623m
Col du Galibier

1995m
Col du Lauteret

36.5

91 95.5

113.5 124

159.5

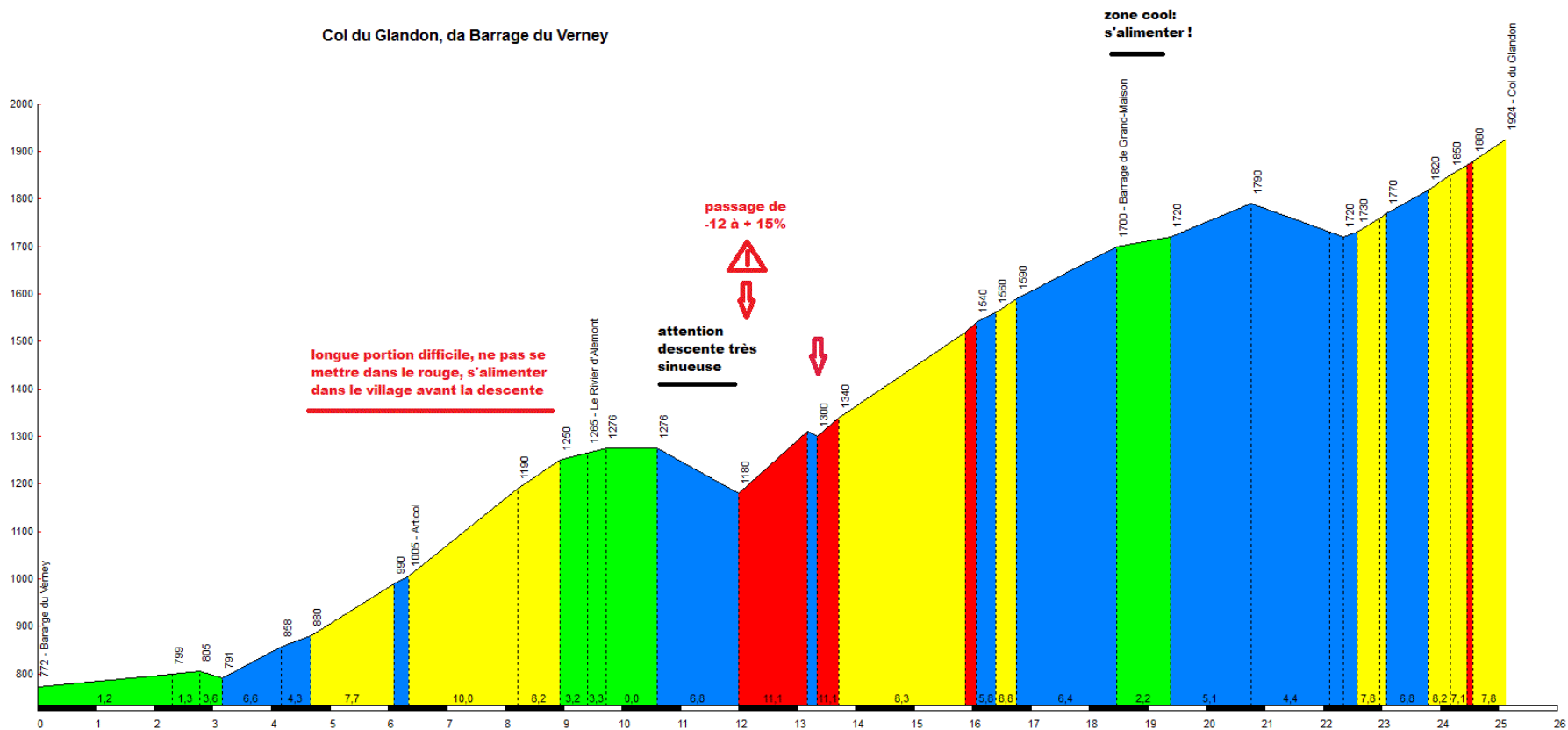
PARCOURS GRANFONDO

174 km - 5 000 m/D+

MARMOTTE

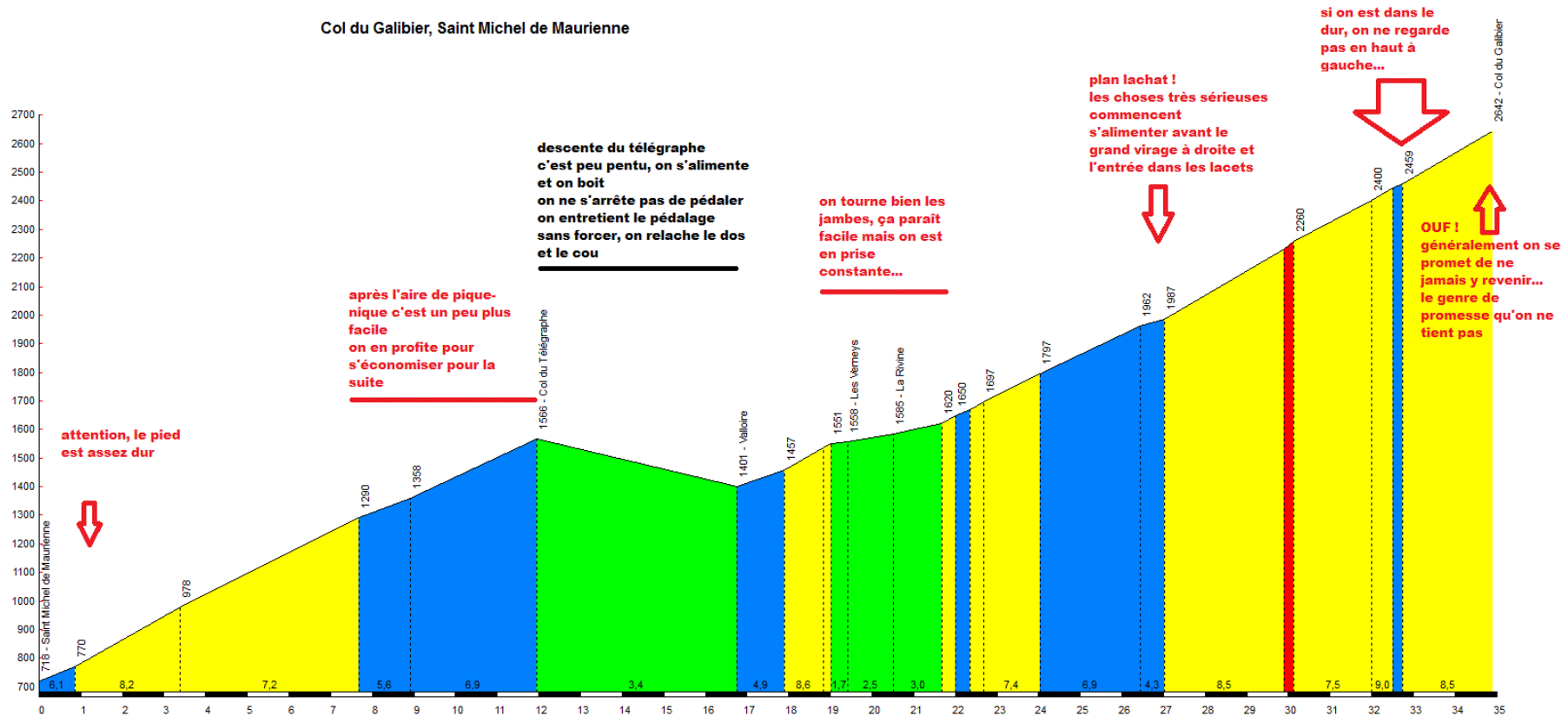
Les Cols

Col du Glandon



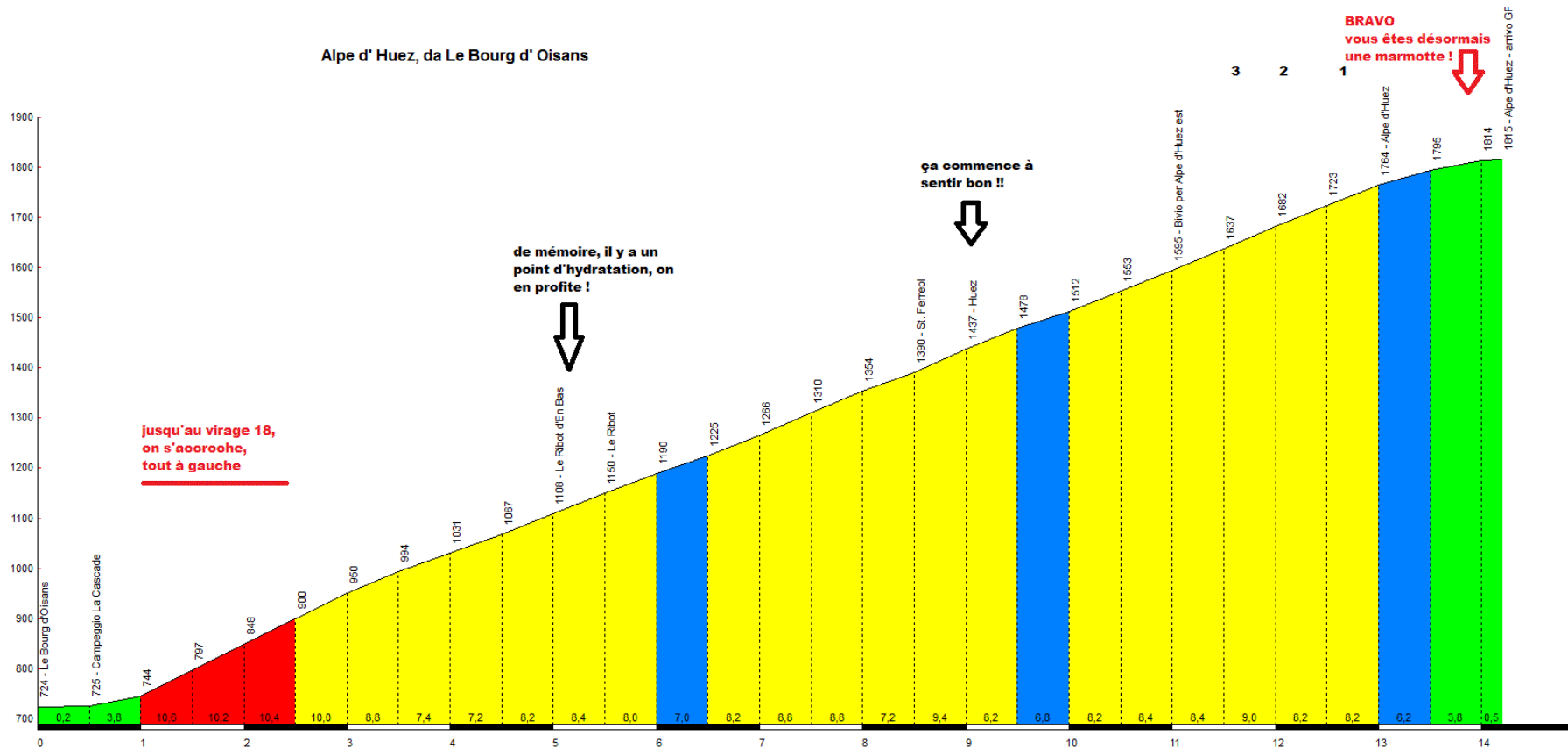
Télégraphe - Galibier

Col du Galibier, Saint Michel de Maurienne



Alpe d'Huez

Alpe d'Huez, da Le Bourg d'Oisans



MARMOTTE

Enjoy the ride

Les vêtements

- S'il fait beau et chaud au minimum un coupe-vent ou chasuble pour la descente du Glandon et entre Galibier et Croix de Fer

... mais conditions fraîches et risque de pluie annoncées !

Prévoir !

- Manchettes
- Maillot long ou imper pour les descentes
- Éventuellement gants longs
- Bonnet (si moins de 6 °C)
- Jambières et surchaussures (si moins de 3-4 °C, peu probable)

L'alimentation

- S'hydrater régulièrement !!!

- Dès le début de l'effort
- Une gorgée toutes les 15/20 minutes s'il fait froid
- Une gorgée toutes les 12 min max s'il fait chaud
- Profiter des ravitos et points d'eau pour refaire le plein (ne pas se laisser surprendre)
- Plûtôt des boissons d'efforts, de l'eau si prise de sucres solides en même temps (notamment au ravito)

- S'alimenter régulièrement !!!

- Au bout de 30/45'
- Prise solide régulière (pâtes de fruit, pâte d'amande, banane, cake aux fruits, quatre-quarts...)
- Gel : prise exceptionnelle et avec de l'eau (éviter un pic d'insuline)

AND ENJOY THE RIDE !