

life4.bike



Etapa la de vuelta

2, 3 y 4 de septiembre 2016

Col de Lie
Cote de Montory
Col de Arangaitz
Col de Inharpu
Sainte Engrâce
Col de Marie Blanche
Col de Aubisque
Cote de Oloron
Col de Labérouat
Col de Houratate





LIFE4.BIKE

Life4.bike es un grupo de apasionados del ciclismo que entiende este deporte como un reto personal y un herramienta motivadora. Esta filosofía nos permite descubrir lugares y personas con las mismas inquietudes y espíritu vital.

ETAPA DE LA VUELTA 2016

El 3 de septiembre se disputa la etapa reina de La Vuelta a España 2016, con final en el Aubisque tras haber ascendido previamente los altos de Inharpu y Marie Blaque.

Nuestro próximo objetivo se centra en los Pirineos, en una zona muy ciclista en la que intentaremos descubrir nuevos puertos y rutas distintas a las habituales ascensiones que todos hemos hecho. Subiremos los puertos de la Etapa, que dividiremos en dos partes, para recorrerla el viernes y el sábado. Veremos el paso de los ciclistas profesionales en el Aubisque e incluso visitaremos a alguno de los equipos World Tour con los que mantenemos buenas relaciones. Y nuestra etapa reina será el domingo, en un recorrido corto pero muy, muy exigente.
¡Allá vamos!



LOCALIZACIÓN



Mapa del sitio

Los chalets están situados en la localidad francesa de Osse-En-Aspe
[Dirección en Google Maps](#)

Nuestro campamento base en los Pirineos estará en [Les chalets de la forêt d'Issaux](#).

Viajeros: El grupo lo componemos 19 personas, 18 ciclistas y un asistente.

Alojamiento: Nos albergaremos en dos chalets, distantes uno de otro un km, aproximadamente.

El chalet grande tiene capacidad para 14 personas, 10 literas y dos camas de matrimonio (para los dos parejas que vienen).



El pequeño albergará a 5 personas, cuatro en literas y uno en una cama aparte.

Las camas tienen mantas y sábanas pero es **necesario que llevéis toalla para la ducha**. Las bicicletas quedan guardadas siempre.

Comidas: Los desayunos y cenas los haremos todos juntos en el chalet grande. En ruta, el avituallamiento irá en el furgón.

Horarios: La hora de quedada el viernes día 2 es sobre las 11 de la mañana, con intención de comenzar a pedalear a las 12. Estamos en los chalets desde la noche del jueves, así que os esperamos.

A los que lleguéis el viernes tarde os dejaremos indicación de la casa a la que debéis ir. Los desayunos serán a las 8 de la mañana y cenas tras acabar la actividad ciclista.

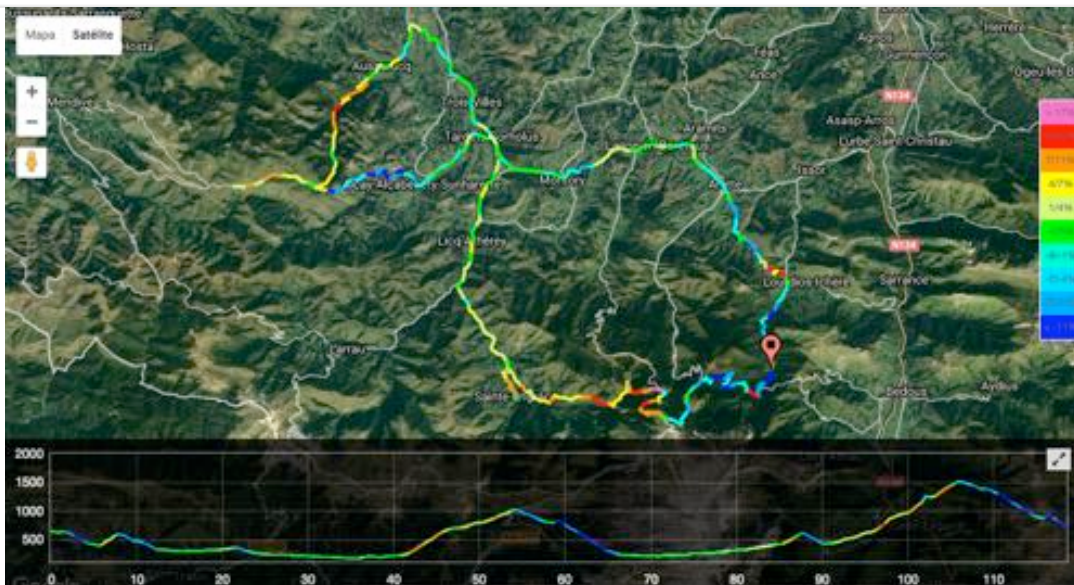
ETAPA 1: Viernes 2 septiembre

119 kms

2.795 mts desnivel

[Enlace recorrido](#), [Enlace al perfil](#)

Haremos la primera parte de la etapa de La Vuelta, con las ascensiones del Col de Inharpu y Sainte Engrâce.



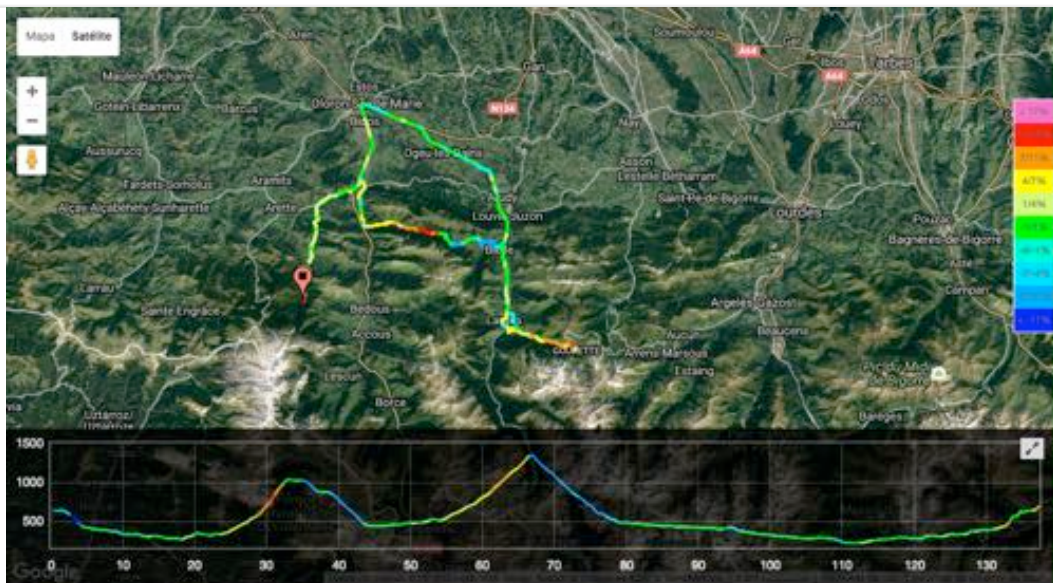
ETAPA 2: Sábado 3 septiembre

138 kms

2.434 mts desnivel

[Enlace recorrido](#), [Enlace al perfil](#)

Segunda parte de la etapa de La Vuelta, con las ascensiones del Col de Marie Blanque y Aubisque. Veremos la etapa y después realizaremos el descenso.



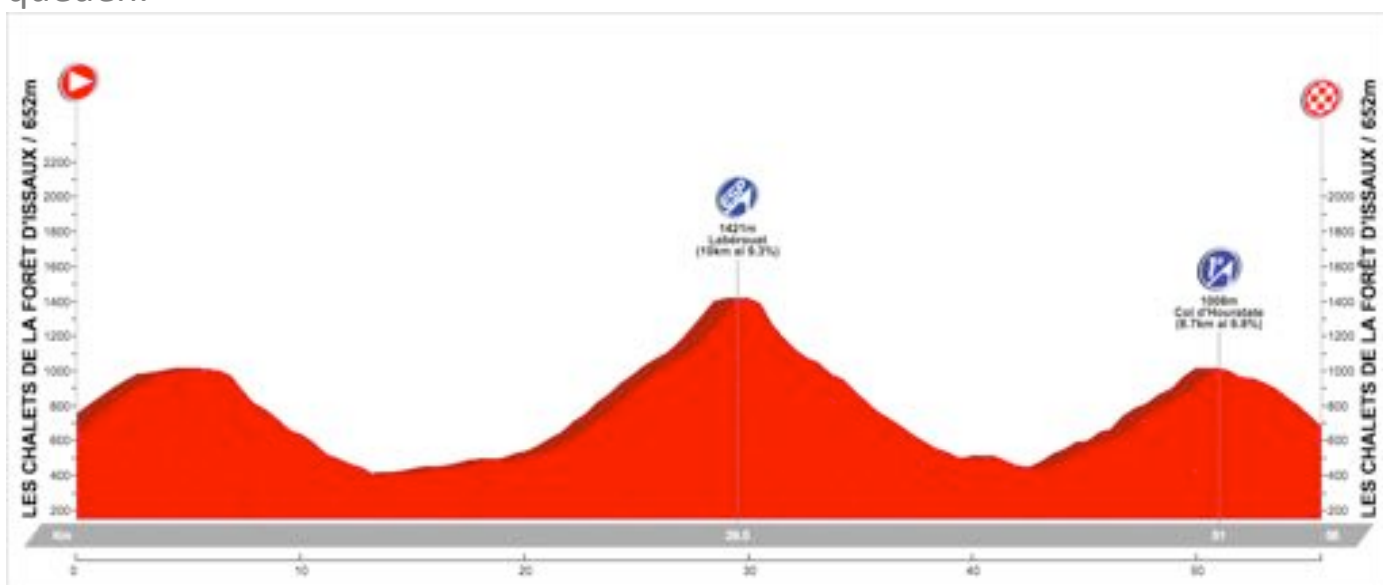
ETAPA 3: Domingo 4 septiembre

56 kms

1.947 mts desnivel

[Enlace recorrido](#), [Enlace al perfil](#)

Etapa con dos puertos muy poco conocidos de los Pirineos, pero muy, muy duros. Un recorrido que, tras dos días, nos exprimirá las pocas fuerzas que nos queden.



ALTIMETRÍAS DE LOS PUERTOS

Los principales puertos que subiremos en las tres etapas. Las tachuelas y “trampas” son parte de la aproximación a los puertos.

Col de Inharpu

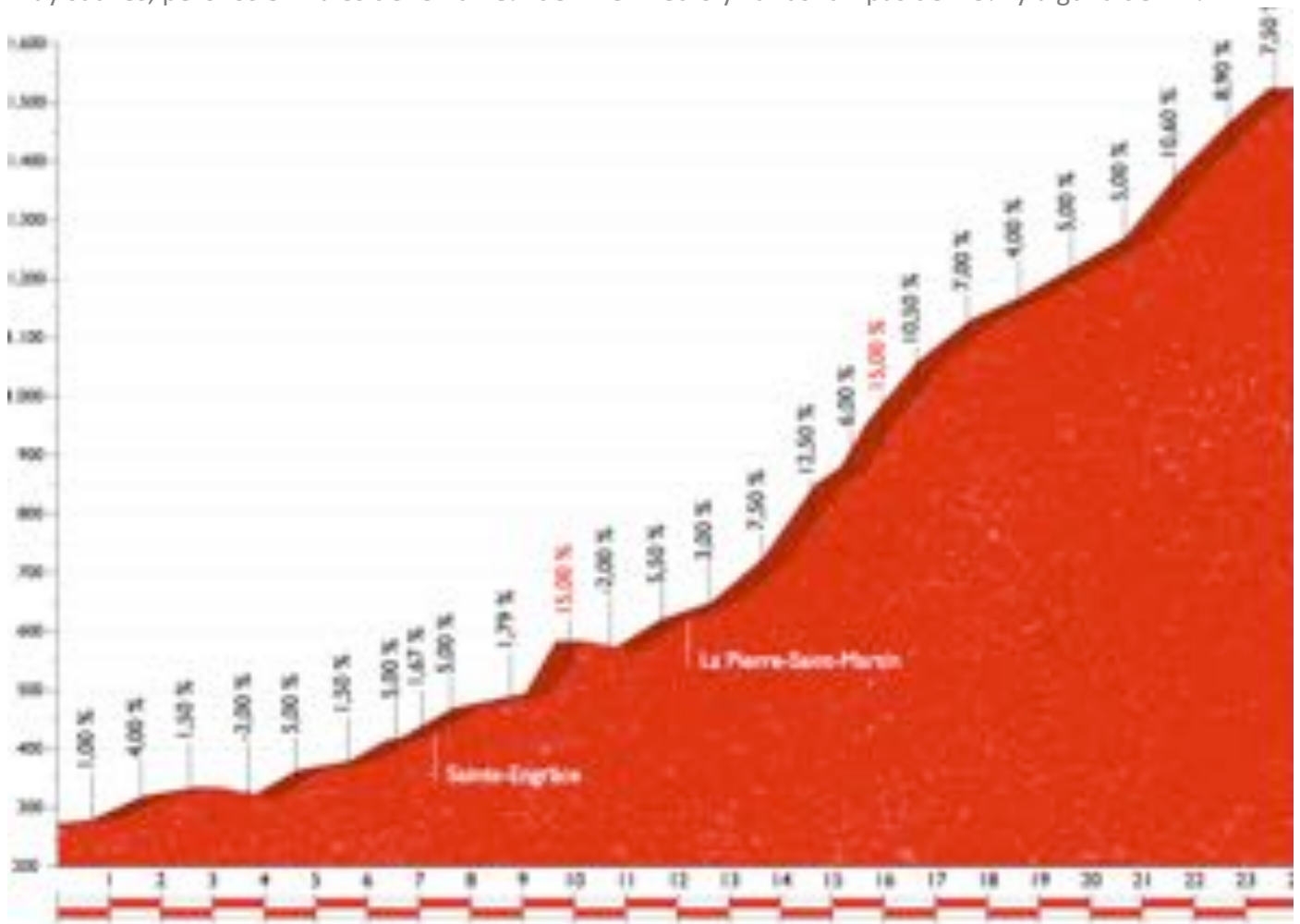
Está compuesto realmente de dos cimas, Arangaitz e Inharpu
812 metros de desnivel. Desde Tardets, desde donde se suele contar su comienzo, el porcentaje medio es del 4,5%. 18 kms de longitud. Pendiente máxima 11,5%.

Col Inharpu, da Tardets



Soudet por Santa Engracia

Es una de las siete subidas a la Pierre de Saint Martin. Desde el cruce hasta Soudet (no iremos a la cima de la Piedra) se cuentan 22 kms, pero realmente de puerto son 15, al 5.9% de media. Los 7 primeros son muy suaves, pero los 8 finales tienen un 8% de nivel medio y varias rampas del 15% y alguna del 17%.



Col de Marie Blanche

Conocido por todos, es un puerto cuyos últimos kilómetros se agarran bien.



Col de Aubisque

Fin de la etapa de la vuelta. Puerto muy largo, con pendiente media de 6,9%, máxima del 13% y 1.200 de desnivel



Col de Labérouat

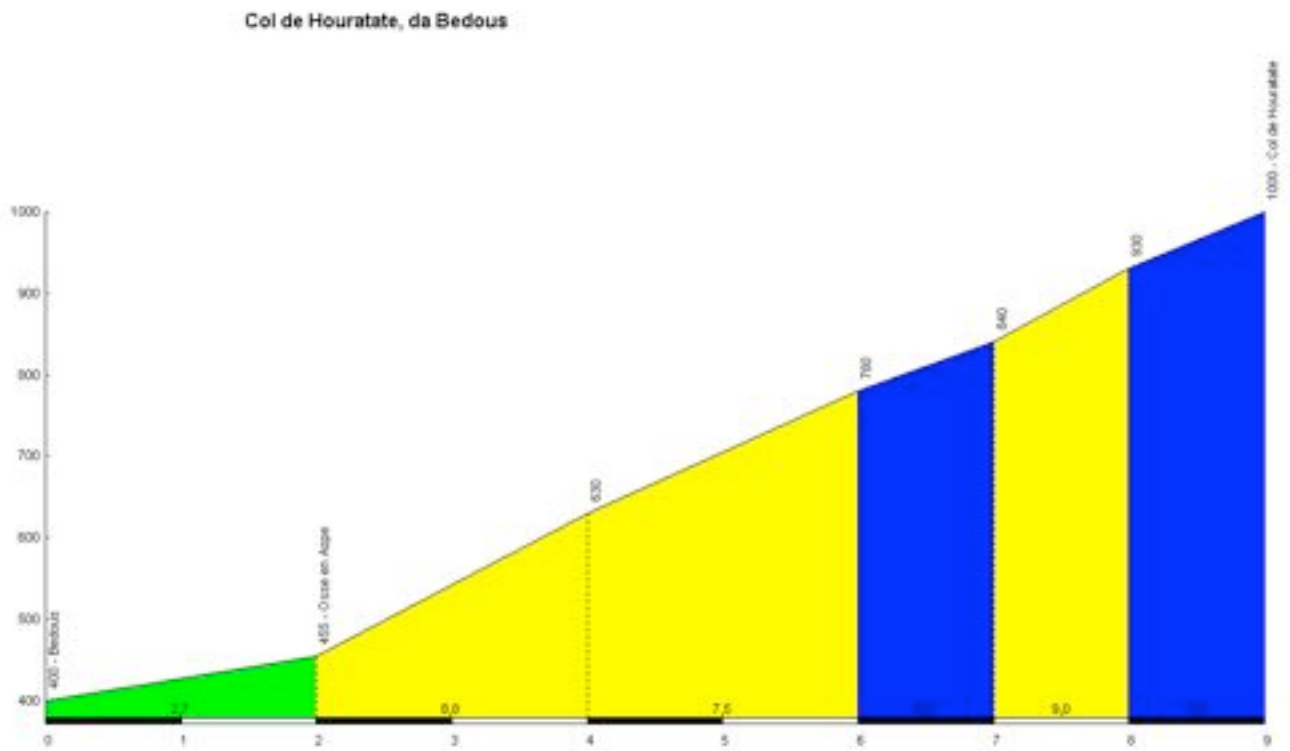
Más de 10 kilómetros de puerto al 9% de desnivel medio. Desnivel de casi 1.000 metros, rampas del 18%, un puerto poco conocido pero de una dureza muy alta.





Col de Houratate

Último de los puertos que subiremos en estos tres días de ciclismo. 9 kilómetros para una pendiente media de 6,8%, y 600 metros de desnivel.



RITMOS DE SUBIDA

Dependiendo de tu nivel y estado de forma, estos son los ritmos que proponemos para que los puertos no se hagan eternos y no tengas una “explosión”.

Si no vienes demasiado entrenado, tu capacidad de ascensión será menor a 700 metros verticales por hora, que corresponden a unos 2,5 w/kg.

El nivel habitual de un cicloturista se sitúa entre los 700-800 metros verticales/hora, sobre los 3,5 w/kg.

Si estás bien entrenado y fino podrás subir a 1.000 o más metros, superando los 4w/kg.

EL GASTO ENERGÉTICO

Comer y beber es básico: dónde, qué y cuánto es clave para no tener una pájara o sufrir una deshidratación.

En el furgón de apoyo llevaremos agua en abundancia y comida para avituallarnos en la ruta. Os advertimos de que los avituallamientos están compuestos de bocadillos, fruta y frutos secos, no hay nada que contenga azúcares añadidos, ni coca-colas ni bebidas azucaradas. Si queréis llevar barritas y geles llenos de ese azúcar que aporta poca energía y ningún nutriente, allá vosotros, pero no os lo recomendamos en absoluto.

En nuestros depósitos partiremos con 2.500 – 3.000 calorías, lo que nos da que deberíamos comer unas 60 kcal/hora, teniendo en cuenta que nuestro cuerpo solo es capaz de asimilar, a lo máximo, 90 kcal por hora.

Si te sitúas en el nivel del grupo tranquilo, tu gasto calórico por hora será de 400 kcal/hora, 650 si subes a 700-800 de vpm o 900 kcal si superas los mil.

VAM	WATIOS	CALORIAS/HORA
700	2,5w/kg	400
700-900	3,5 w/kg	650
> 1000	> 4w/kg	900



DESARROLLOS

A todos nos surgen dudas sobre qué piñonera o platos montar en este tipo de etapas.

PIÑONES: Si estás fuerte podrás mover un 28 en todos los puertos, si no lo estás tanto monta un 32 para ir más ligero y superar algunos repechos. Como piñón pequeño, un 11.

PLATOS: un 34 de pequeño es lo suyo, mover más que eso es estar bien fuerte. Y de grande 50 ó 52.

ROPA

Afortunadamente nos va acompañar el tiempo y eso hará más fácil todo.

Sin embargo, recordad que estamos en los Pirineos y que el clima es traicionero. Llevar chubasquero y ropa de abrigo en el furgón nunca estará de más. En el Aubisque, además, estaremos varias horas parados, con lo que algún maillot de recambio o camiseta secos vendrán bien, así como zapatillas para cambiar de calzado.

RESPUESTOS Y ASISTENCIA

Contamos con una furgoneta de asistencia que dispondrá de herramientas y elementos básicos para el mantenimiento de la bici. Cámaras, tubulares etc. para dejarlos en el furgón son recomendables. Lo mismo que traer la bici revisada y en perfecto estado de marcha.

PRÓXIMOS EVENTOS

Estas son las pruebas a las que acudiremos, aparte de otras varias que iremos añadiendo a nuestro calendario

2016

30 sept, 1,2 octubre: Bike & Wine: Monjardín. Navarra

2017

11 de marzo: Bilbao-Bilbao

3 de abril: Tour de Flandes

10 abril: Paris-Roubaix

21 de mayo: Gran Fondo Nueva York

17 de junio: Quebrantahuesos

25 de junio: Mont Ventoux

2 de julio: Maratona de Dolomitas

Iremos anunciando todas las pruebas en las que tomemos parte



LIFE4.BIKE

www.life4.bike

life@life4.bike

697 781 777 · 697 781 756