GFNY MONT VENTOUX
CYCLING EVENT • PROVENCE • FRANCE
life4.bike
BIEMME
GFNY
B·3
BIEMME
26 JUIN 2016
VAISON LA ROMAINE
CIV

LIFE4.BIKE

Life4.bike es un grupo de apasionados del ciclismo que entienden este deporte como un reto personal y un herramienta motivadora. Esta filosofía nos permite descubrir lugares y personas con el mismo

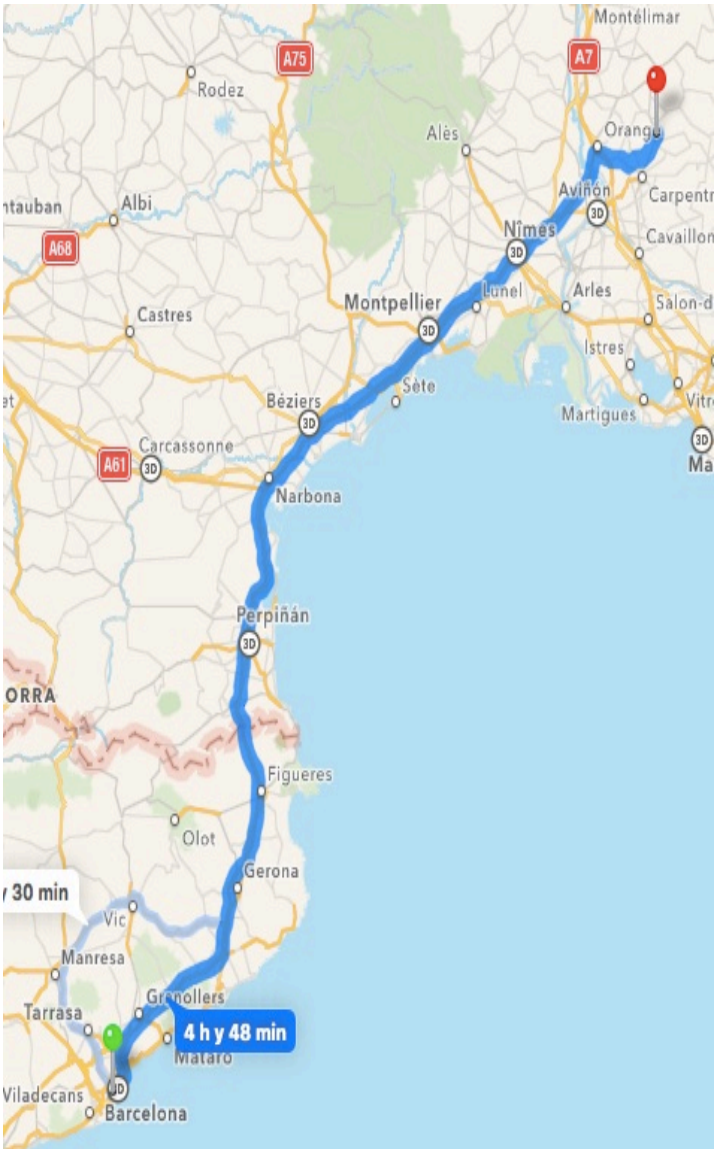
GFNY MONT VENTOUX 2016

Es una prueba cicloturista que celebra su segunda edición. Situado en la Provenza, en el macizo central francés, es un puerto mítico, muy muy exigente y con un paisaje muy peculiar.

Nuestro próximo objetivo ciclista es el Mont Ventoux. Tras haber participado en las pruebas de la franquicia GFNY de Nueva York y de Italia, la organización nos da mucha confianza y garantías para vivir una magnífica experiencia ciclista.

El Mont Vountoux se sitúa en el número 12 del ranking de los puertos más difíciles del mundo que se han subido en competición. Tiene una calificación de dificultad de 400 puntos.El Angliru son 517, el Mortirolo 462, Zoncolan 543, Tourmalet 329, o Alpe D`huez con menos de 300 de dificultad nos indican el coloso al que nos enfrentamos

EL VIAJE



Aprox 5h de viaje

Con la parada para comer esperamos estar para las 15:30 de la tarde en Malaucène. El hotel se llama Le Blueberry

De Barcelona a la Malaucène, localidad donde está reservado el hotel, tenemos 485 kilómetros. Está situado a 10 kms de Vaison La Romaine, lugar de la partida.

Estos son los hitos del viaje:

Día: 25 de junio, sábado
Hora: 9 de la mañana
Lugar. Torre derecha de la Plaza de España de Barcelona

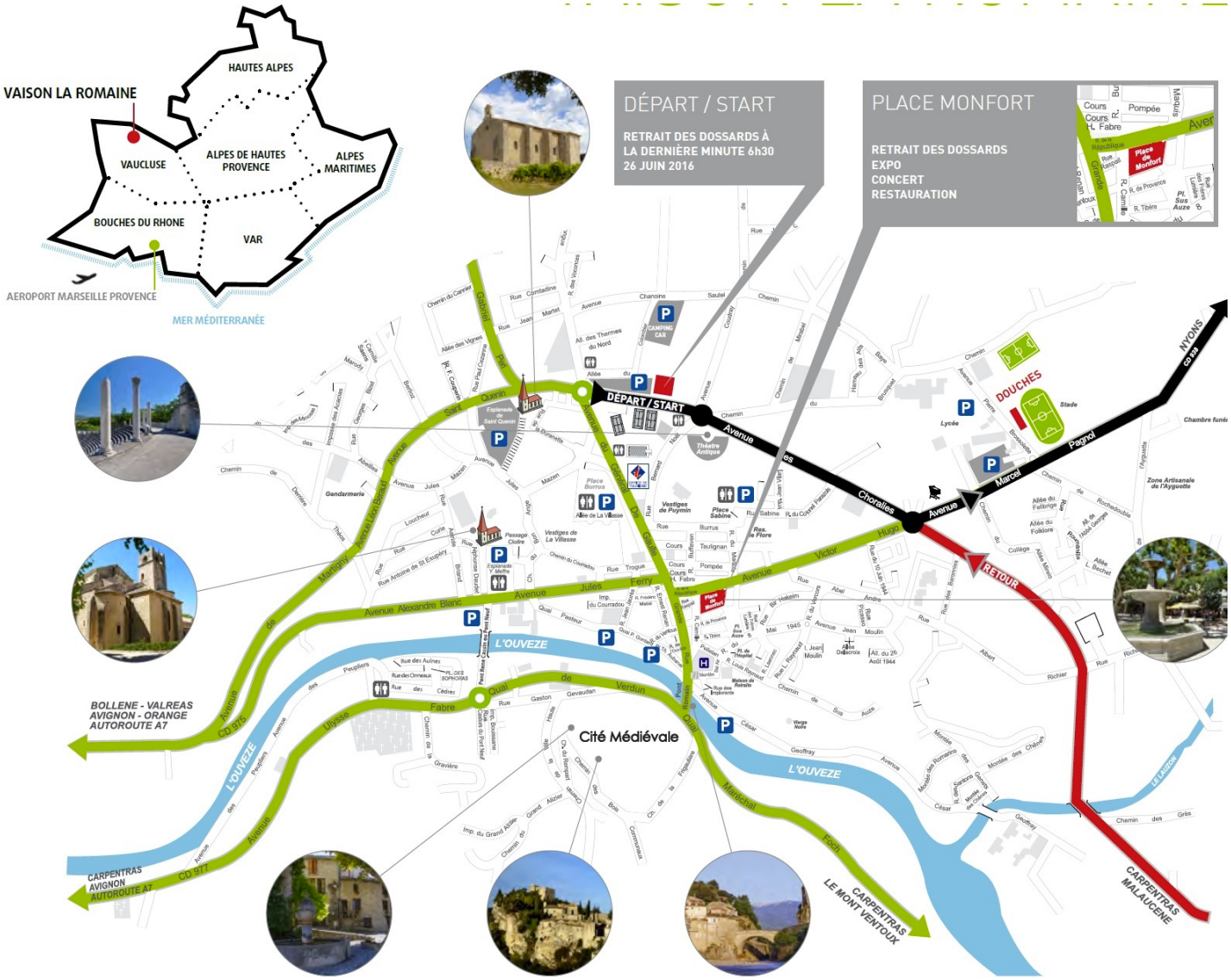
Viajeros: Somos ocho los que viajaremos en una van perfectamente equipada. Los nombres de todos: Javier Jomer, Jaume Esteve, Martín Posse, Pere, Enrique Caneda, Pere Capdvila, Isaas Loiola, Jon Iriberri, Iñaki Erdoiza.
Equipaje: Traed la bici en funda, si disponéis de ella, y una trolley de cabina o bolsa de deporte, (solo vamos para dos días)
En la bolsa no olvidad: zapatillas, culotte, maillot,gafas (con buena protección solar) , calcetines, chubasquero o cortavientos, crema solar, bidones, guantes, repuestos y bomba de mano
Herramientas: Disponemos de caja de herramientas y bomba de pie.
Llegada: Sobre las 16h. Tras reparto de habitaciones, montaremos las bicis. Si estamos todos de acuerdo iremos en bici a Vaison La Romaine (10 kms de trayecto) a recoger los dorsales, visitar la expo y la parada de las naciones de la organización.

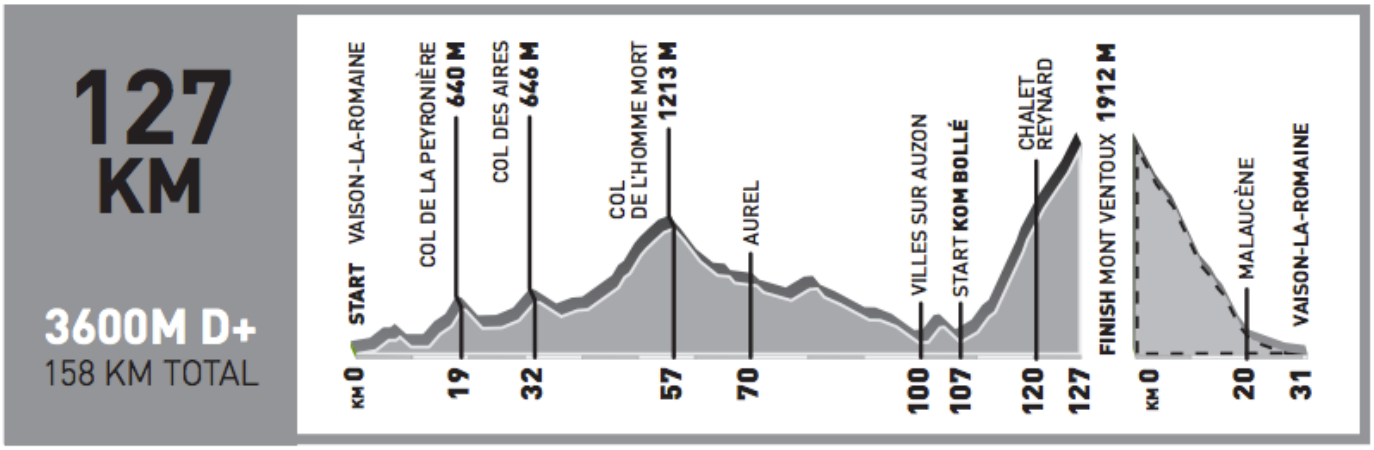
SALIDA Y LLEGADA

La salida es a las 7:30 de la mañana y la carrera finaliza en la cima de Mont Ventoux. Después hay que descender por una carretera distinta a la que hemos subido.

Salida: 7:30 desde Vaison La Romaine. Del hotel partiremos en bici a las 6:30 ya en bici para recorrer los 10 kms hasta la salida.
Es obligatorio llevar el maillot que nos darán junto al dorsal. Hay un servicio de recogida de bolsas de ropa que se entregan en la cima del Mont Ventoux para el que lo desee. (No está incluido en inscripción: precio 5€)
La carretera no está cortada al tráfico, pero hay vehículos que abren y cierran la carrera.

Llegada: La meta de la carrera está en la cima de Mont Ventoux. Hay que descender después 20 kilómetros hasta Malaucène, la localidad donde estamos alojados. No es necesario ir al punto de partida en bici. Nos ducharemos en el hotel y bajaremos un furgón a la comida en Vaison, en dos grupos si hace falta.

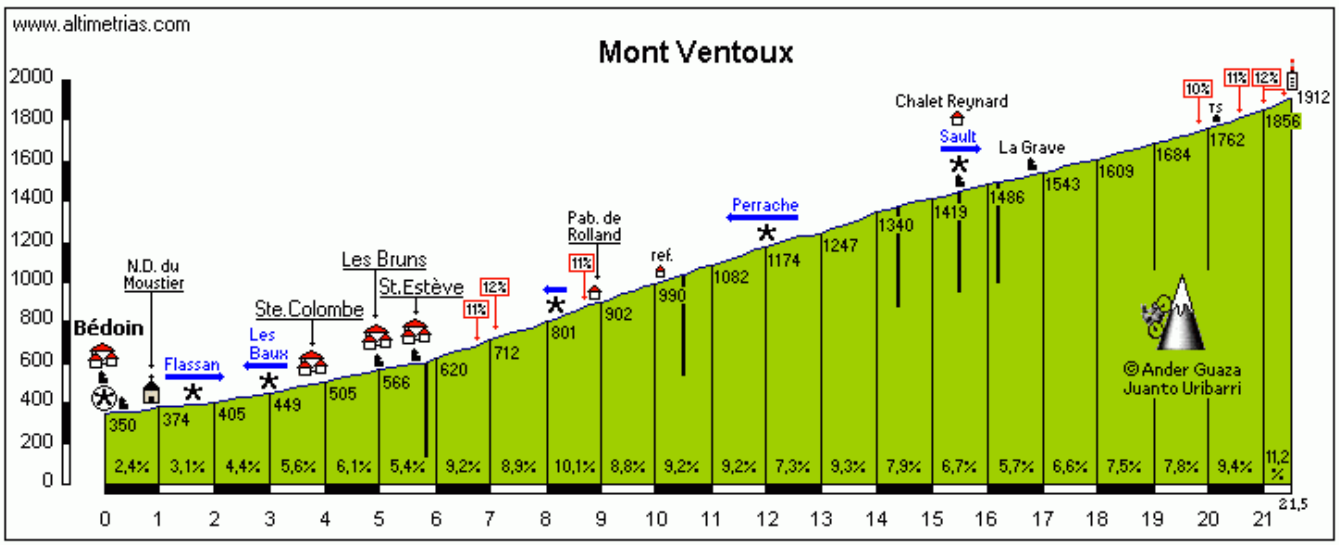




LA CARRERA

La prueba es realmente exigente, pero tomándola con calma y gastando las energías justas el éxito está garantizado. Estos son los puertos que tendremos que superar

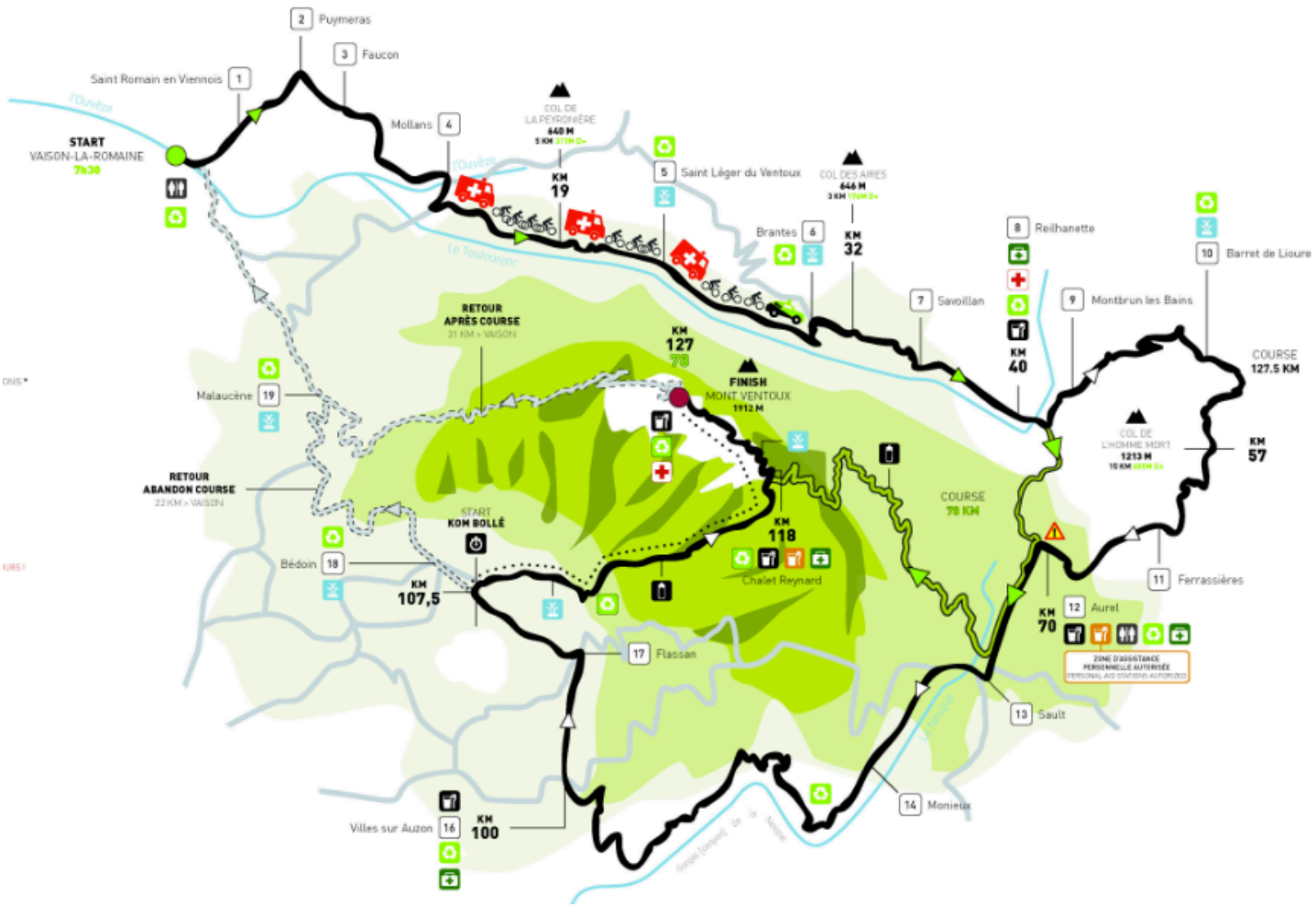
PUERTOS A CORONAR: Previos al Mont Ventoux tenemos tres puertos, que conforman un bloque de inicio muy poco amable.
Km 14: comienza Col de la Péronière: 5 km, 6,5% de pendiente media
Km 29: comienza Col des Aires par Brantes: 3 km, 6% de pendiente media
Km 42: comienza Col de l`Homme Mort: 15 km, al 5% de pendiente media
Km 107: comienza Mont Ventoux



PACING DE CARRERA

Estos son los ritmos de carrera que proponemos para progresar en la prueba de manera sostenible y no claudicar.

BLOQUE 1: Compuesto por los tres primeros puertos y 57 kilómetros de carrera. Supondrá entorno a 2h:15’ de subida. Los haremos en torno al 75% de la FC máxima o 60-70% de la potencia máxima. Poned alarmas en los pulsómetros. Más allá de estos límites se puede pagar luego.
BLOQUE 2: Descenso hacia el inicio de Mont Ventoux: 50 kms. Tienen que servir de recuperación, nada de alardes.
BLOQUE 3: Mont Ventoux: 21 kilómetros. Subid también entorno a los 75% de la FC máxima o 60-70% de la potencia.



ALIMENTACIÓN EN CARRERA

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

AVITUALLAMIENTOS: Están situados en los kilómetros 40, 70, 100 y 118, además del de la cima de Mont Ventoux.
SÓLIDOS: Pararemos en todos para alimentarnos e hidratarnos, que hará falta. En ellos no comeremos comida procesada sino bocadillos, frutos secos, plátanos… para asentar el estómago. Necesitaremos unas 300 kcal adicionales antes del km 40 y entre el 100 y el 118. Barritas y geles a los que estéis acostumbrados y sepáis que vais a digerir bien.
LÍQUIDOS: Llevad en la bici dos botellines de 750 ml. En cada avituallamiento rellenadlos, con la mitad de agua y la mitad de sales. En total serán necesaria una ingesta de 6 litros, menos será deshidratación por las condiciones meteorológicas. Cada 10 kilómetros ingesta de agua, a buenos tragos.

DESARROLLOS

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

PIÑONES: Si estás fuerte podrás mover un 28 en los 21 kilómetros, si no lo estás tanto monta un 32 para ir más ligero. 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 (en la siguiente página tenéis el último parte de meteo) y eso hará más fácil todo.

Vestiremos de corto. Llevad chubasquero y perneras en la bolsa por si acaso cambia, pero seguro que no los usamos. Manguitos y chaleco si sois frioleros para las bajadas y estar un rato en la cima del Mont Ventoux a sacar fotos.
Gafas de sol de alta protección, pegará fuerte todo el día.
Bien embadurnados de crema solar para evitar quemarnos.

METEOROLOGÍA

PRÓXIMO EVENTOS

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

2016
24 de julio: Ruta de los Dinosaurios. MTB. Arnedo
28 de agosto: Gran Fondo Zoncolán. Tolmezzo (ITA)
3 de Septiembre: Etapa de Vuelta España
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

LIFE4.BIKE
www.life4.bike
life@life4.bike
697 781 777 · 697 781 756