

3-Compte rendu de la sortie VTT du dimanche 21 janvier - Lagne

Comme convenu nous sommes allé se défouler sur les circuits de Lagnes. Même pas peur du mistral et des parcours cassants.

Il fait encore nuit sur le parking des 4 Tours, Francois, Alain, Michel, et moi même montent en voiture. Francois, pressé d'en découdre avec les massifs de Lagnes, rate la sortie d'autoroute. Un petit détour par Caumont les durances.

A l'arrivée nous retrouvons Jean Marc Spiteri et Jean Luc Ciccullo. Au programme pour tout le monde 35 km et quasi 900 de dénivelé.

Michel décide de faire la rando à son rythme, donc une petit groupe de 5 personnes se forme. On enchaîne une succession de montée, quelques descentes (technique- voir très technique). 13 km plus loin on rejoint le premier ravito. Déjà les excès des fêtes de fin d'année, et les blessures de guerre de Jean luc se sont font ressentir. Le groupe s'est divisé naturellement en 3 parties, JM +ludo, François, Alain et JL.

Lagnes fidèle a ses habitudes n'a pas lésiné sur le ravito (en moyen technique, nourriture et boissons).

Le petit groupe ressoudé repart pour des kilomètres de montée en plein vent le long des vestiges des murs de la Peste. Pour ma part j'accélère le rythme afin de pouvoir faire la boucle de 45 km et retrouver les autres part la suite. Malheureusement j'avais beau essayer de tenir le rythme je ne les rejoindrai uniquement à l'arrivée, pour cause ils ont par inadvertance pris également la boucle du 45, (Francois fâché avec les panneaux, devrait surement être en tête à ce moment là - lol). De plus cette boucle était un vrai casse pattes avec des portages. Seuls Jean Luc et Michel avaient garder les yeux bien ouvert et ont pris le bon circuit.

Après le deuxième ravito de parcours s'était du pur bonheur avec des magnifiques descentes et quelques belles relances qui auront raison de mes guibolles. Ils avaient même ouvert des sentiers pour l'occasion.

Retour à Lagnes je reprends des forces avec quelques grillades. Jean -Luc arrive quelques minutes après moi (visiblement je l'avais doublé sans m'en rendre compte). Pendant ce temps là toute la petite équipe est encore au deuxième ravito à bout de souffle, après 4h30 d'effort. Obligé de redescendre par la route quel dommage ils ont raté le plus beau.

Pj, parcours en GPX (attention en fin de parcours il n'y avait pas que le bonhomme à cours de jus, donc il me manque quelques partis).

Ludo