



## Bike Bel Air le 27/03/2016

Bonjour,

Nous étions au moins trois à cette rando. Michel, Alain et moi même. Alain était à la bourre à 7h30 aux 4T, le changement d'heure probablement. Il m'a averti, je suis donc parti devant.

Sur place j'ai retrouvé Michel, le temps de m'inscrire il était déjà parti ... Je le rejoins sur le bout de route composant le début du circuit, nous tapons un brin de discute jusqu'au DFCl, où je l'ai lâché.

Les 10 premiers km ne sont pas difficile (bien pour s'échauffer), mais un peu avant les 10 bornes les montées s'enchainent avec deux trois passage caillouteux à passer à pied pour ma part. Une descente par un single s'en suit, très sympa. Arrivée en bas de cette descente nous sommes au treizième km et pour ceux qui faisait le 30km comme moi, nous attaquons une très longue montée (6 à 7 km si je me souviens bien), par la piste.

En haut un crachin vient nous rafraichir, mais rien de bien fort. Aux environ du vingtième km, 2eme ravitaillement qui fut le bien venu car je commençais à avoir une petite faim. De là pratiquement que de la descente au début en sous bois (deux trois chaleur entre le guidon et des petits arbres), quelques pierres glissantes, mais descente sympathique et accessible.

J'ai fini avec les plaquettes mortes à l'arrière, je me demandais quel bruit cela pouvait faire, je sais maintenant... A 11h j'étais à la voiture, je ne me suis pas attardé car j'avais un peu frais.

Je n'ai pas revu Michel ni Alain qui apparemment faisait le 40km.

David

=====

Oui effectivement j'ai fait le 40 qui au GPS en a donné 46. J'ai vu Alain au premier ravito où il ne fallait pas en principe s'arrêter mais les morceaux de gryère présents ont eu raison du règlement.

Longues montées sur DFCl et quelques descentes un peu périlleuse suite à l'hygrométrie généreuse.

Michel Briend

=====

Soit on n'a pas les mêmes satellites soit on n'a pas pris les mêmes chemins...43km au GPS pour 1216m de d+. Pour compléter le récit de David voici le mien.

Après avoir rencontré Michel au premier ravito qu'il ne fallait pas prendre je l'ai laissé vider les réserves et ai attaqué le montée.

A la bifurcation du 40 et n'ayant pas rattrapé David je pars sur le 40. Long single roulant puis remontée sur le pilon du Roy avec une super vue sur tout Marseille. En haut début du crachin donc je prends l'option montée facile plutôt que technique il reste encore 30km a faire.

Oui grande descente avec le haut très technique dans les cailloux donc... a pieds ?? Puis récupération du parcours 30 avec les cailloux qui glissent avec la petite bruine qui tombe. Enfin le ravito a 25km (le même que David) puis la fameuse remontée... Finalement un très beau parcours. Je ne regrette pas d'avoir fait 43km. Un peu fatigué quand même.

@+

@lain