



ALPS 2017

DIETARI I LLIBRE DE RUTA

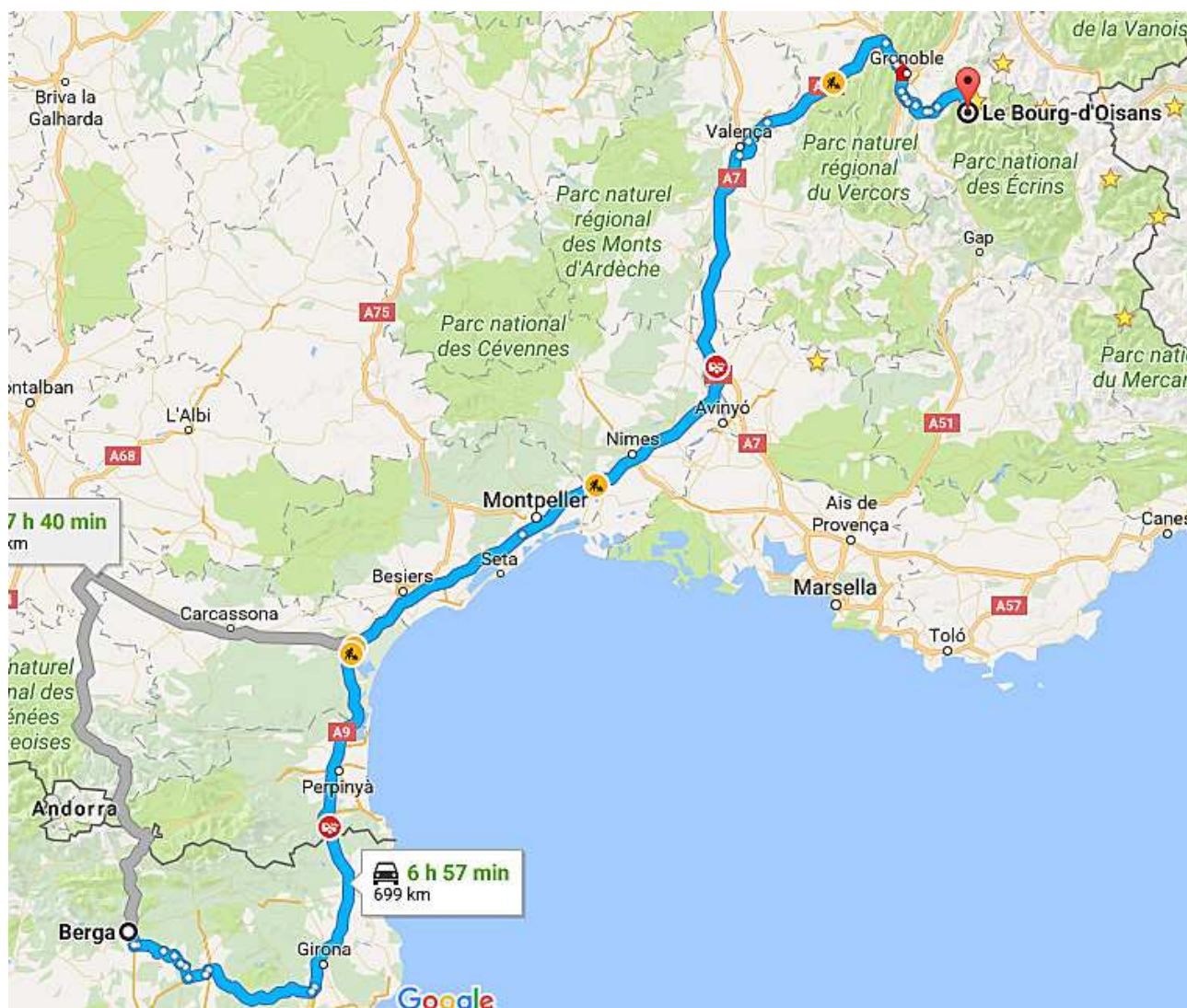
ÍNDEX

Dilluns 7 d'agost.....	pàgina 3
Dimarts 8 d'agost.....	pàgina 7
Dimecres 9 d'agost.....	pàgina 10
Dijous 10 d'agost.....	pàgina 12
Divendres 11 d'agost.....	pàgina 12
Dissabte 12 d'agost.....	pàgina 14
Diumenge 13 d'agost	pàgina 17
Dilluns 14 d'agost.....	pàgina 18
Dimarts 15 d'agost.....	pàgina 20

7 D'AGOST:

7:00h: Trobada al pàrquing de la Font del Ros. Càrrega d'equipatges i bicicletes, comiat de familiars i amics.

07:30h: Sortida de Berga direcció Le Bourg d'Oisans per afrontar la primera etapa del repte: el mític Alpe d'Huez!

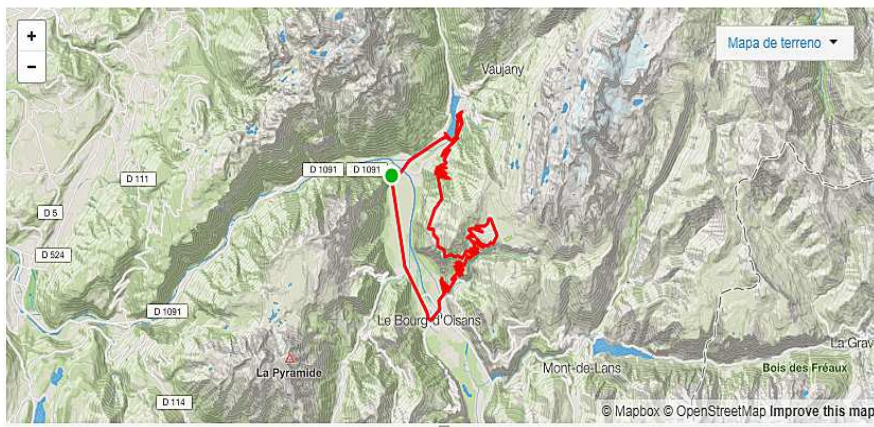


15:00h: Arribada aproximada a Le Bourg d'Oisans. Descarrega de les bicicletes, revisió sobre el llibre de ruta de la primera etapa i inici del primer gran repte: l'Alpe d'Huez.

1- Opció ruta curta:

★ TCB Stg 1 (short): Alpe d'Huez Ⓢ

Imprimir Exportar en GPX Exportar en TCX Editar Duplicar



Por DC's Bike Tours
Creado el 14 de mayo de 2017

49,1 km 1.555 m
Distancia Desnivel positivo

Carretera

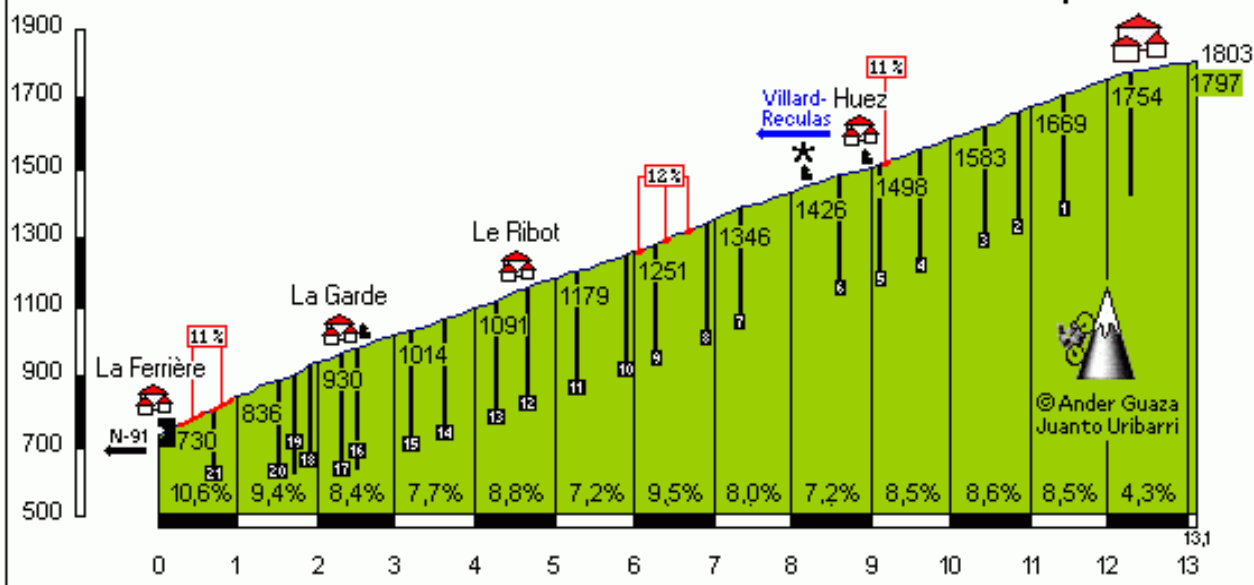
Tipo de recorrido en bicicleta

Tiempo en movimiento estimado 2:02:30

Breus kms de pla per escalfar una mica abans de pujar la mítica pujada a l'Alpe d'Huez. Baixada per la falda de la muntanya fins al lloc de Verney per tornar al punt de partida per la carretera del Col de la Croix de Fer.



www.altimetrias.com



17:30h: Tornada al punt d'inici de la ruta. Carreguem les bicis de nou al cotxe i acabem d'arribar a l'hotel pujant al Glandon i veient (en descens cap a Saint Etienne des Cuines) com serà la pujada que afrontarem al dia següent.



20:00h: Arribada a l'hotel, check in i descàrrega d'equipatges i bicicletes.

20:30h: Sopar.

★ TCB Stg 1 (long): Alpe d'Huez - Glandon 8



Por DC's Bike Tours
Creado el 14 de mayo de 2017

93,5_{km} 3.024_m
Distancia Desnível positivo

Carretera

Tiempo en movimiento estimado 3:53:24

Sortida a 8kms de Le Bourg d'Oisans per mirar d'escalifar cames abans de pujar l'Alpe d'Huez. Baixada per la falda de la muntanya fins al principi de la carretera del Col du Glandon i La Croix de Fer. Pujada al Glandon i descens posterior per l'altre costan fins a l'hotel a St. Etienne de Cuines.



21:30h: Sopar.

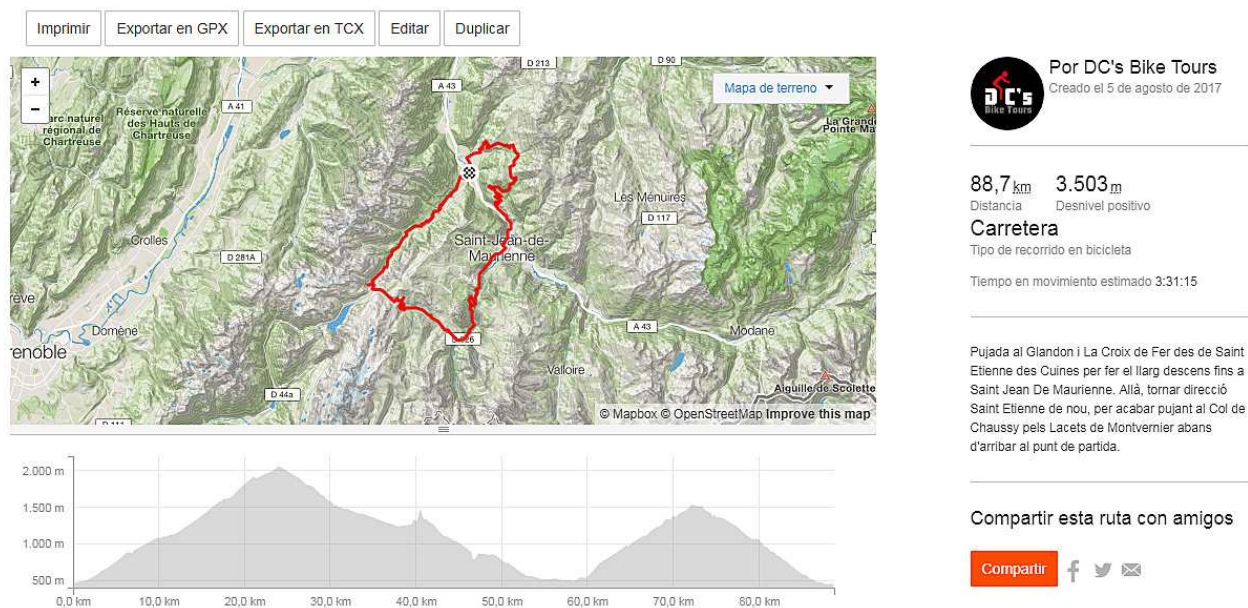
8 D'AGOST:

08:00: Esmorzar i revisió de la segona etapa del llibre de ruta.

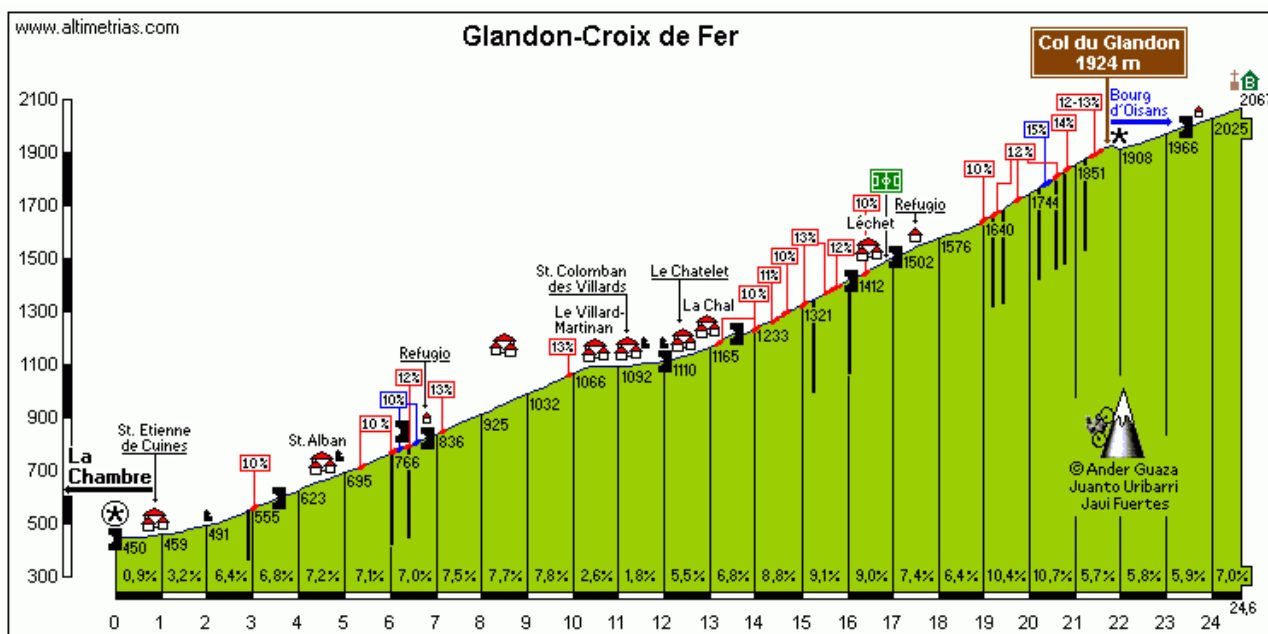
09:00: Inici de la segona etapa amb les pujades a La Croix de Fer, i el Chaussy (pels Lacets de Montvernier).

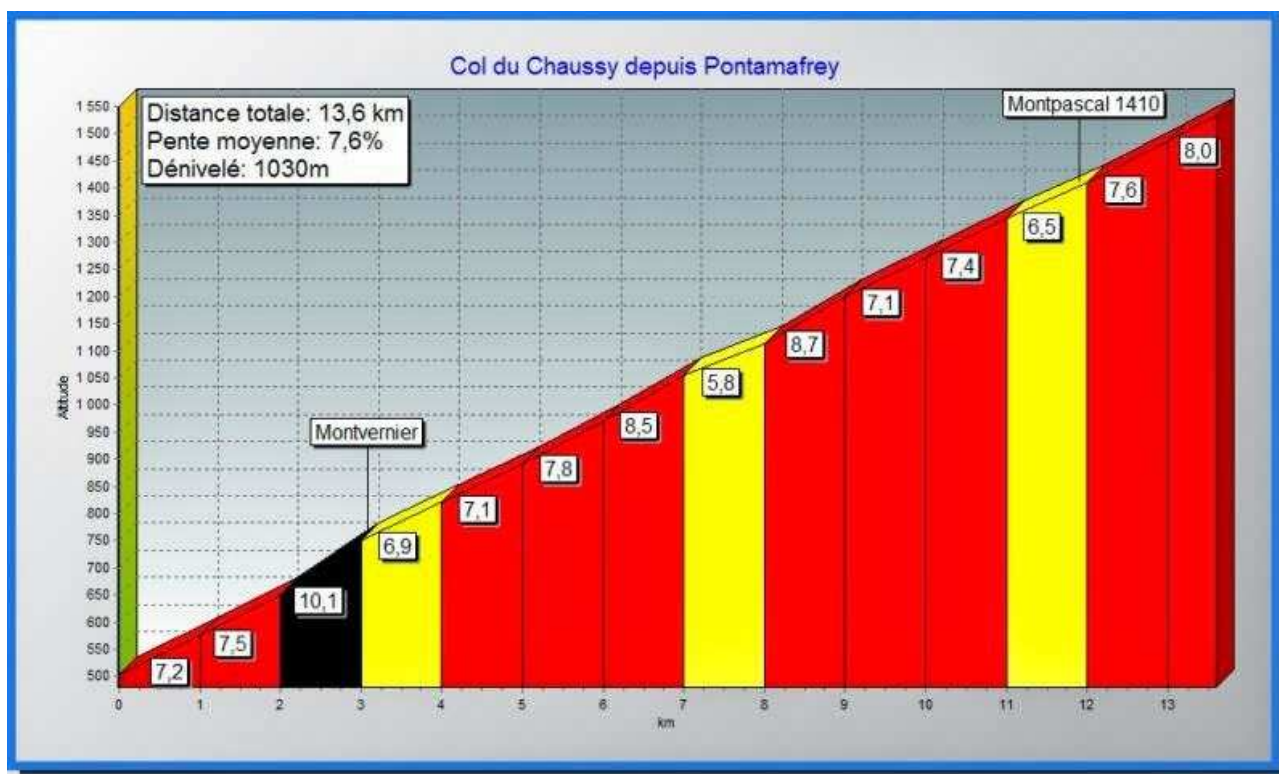
1- Opció curta:

★ TCB Stg 2 (short): Croix de Fer i Chaussy



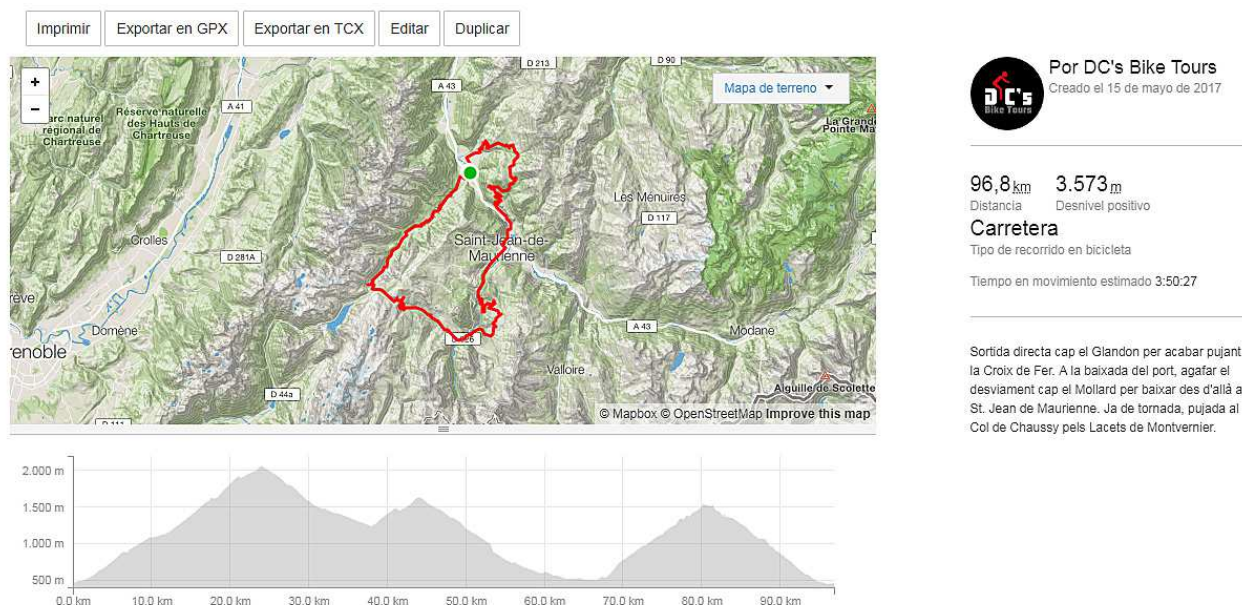
*Aquesta ruta està dissenyada sense escalfament previ, el qual recomano fermament abans d'iniciar l'ascens a un port tan dur.



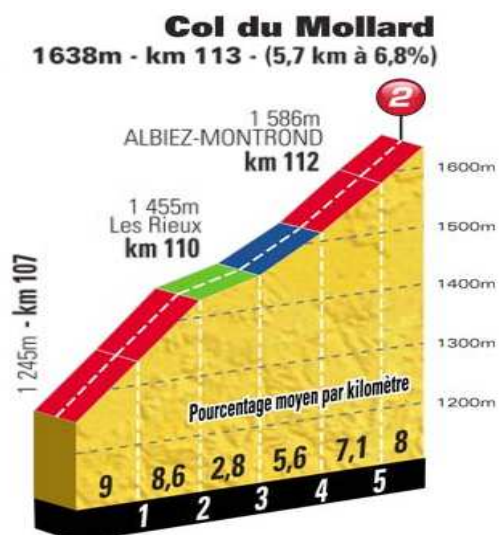


2- Opció llarga:

★ TCB Stg 2 (long): Croix de Fer, Mollard i Chaussy 6



*Aquesta ruta està dissenyada sense escalfament previ, el qual recomano fermament abans d'iniciar l'ascens a un port tan dur.



La idea és sortir a les 09:00h tots junts i fer plegats la primera pujada a La Croix de Fer. Durant el descens, es divideixen les 2 rutes, que es tornen a trobar al final del descens, a St. Jean de Maurienne, on els de la ruta curta esperarien l'arribada dels de la llarga per fer de nou tots plegats la pujada al Col de Chaussy pels Lacets de Montvernier.

16:00h: Tornada a l'hotel. Temps de descans i recuperació.

20:00h: Sopar.

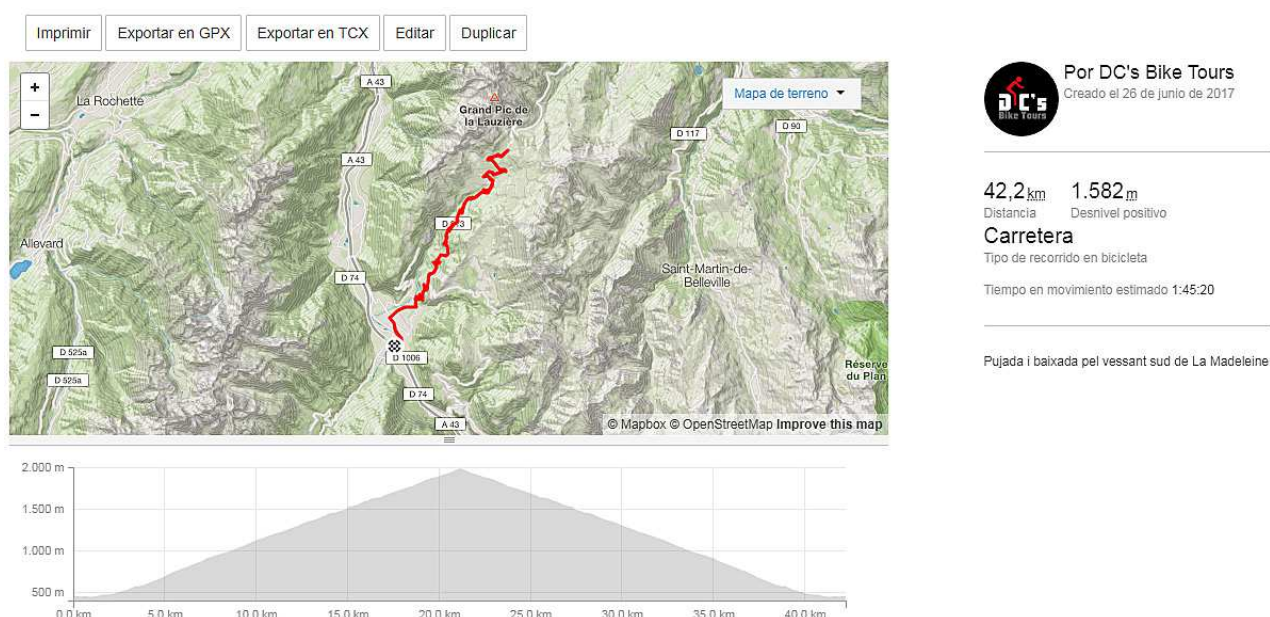
9 d'Agost:

08:00h: Esmorzar i revisió sobre el llibre de ruta de la tercera etapa.

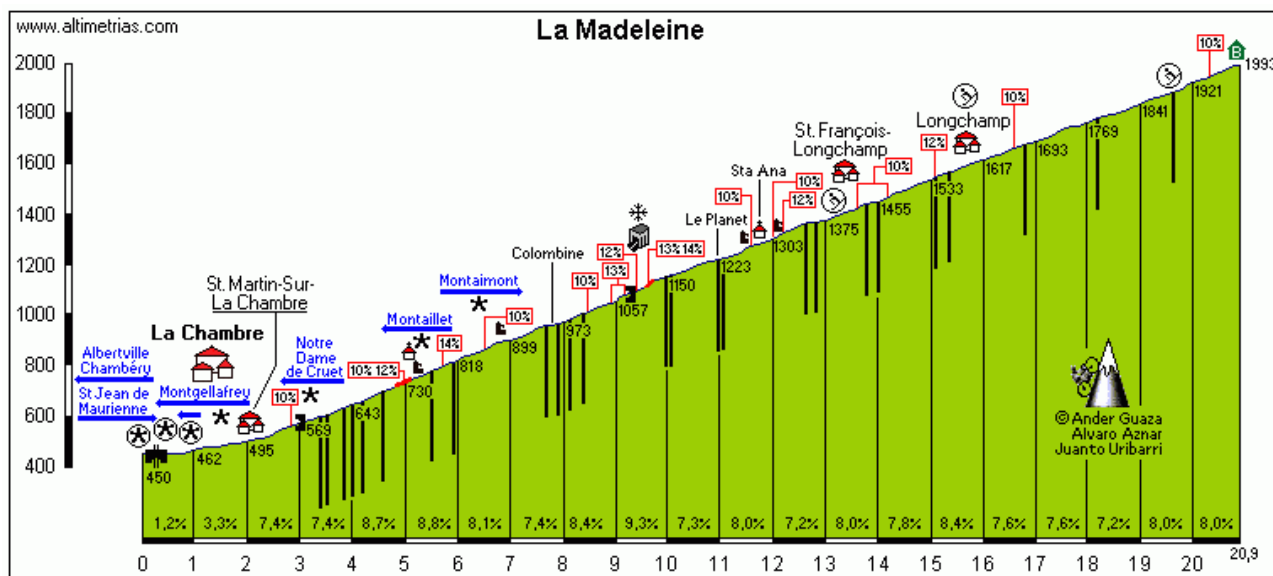
09:00h: Inici de la tercera etapa. Una etapa que serà curta pels que vulguin fer la versió reduïda, però realment dura ja que pujarem a un dels ports més durs dels Alps: La Madeleine. D'altra banda els que encara se sentin forts, un cop coronin la Madeleine als seus exactes 2000m d'altitud podran baixar pel vessant nord i, un cop arribat a baix de tot, girar cua i tornar-lo a pujar, aquest cop pel vessant més llarg però menys dur del colós alpi.

1- Opció ruta curta:

★ TCB Stg 3 (short): La Madeleine ⑧



*Aquesta ruta està dissenyada sense escalfament previ, el qual recomano fermament abans d'iniciar l'ascens a un port tan dur.



12:00h: Tornada a l'hotel. Descans, dinar i tarda lliure.

2- Opció ruta llarga:

★ TCB Stg 3 (long): La Madeleine x2 8

Imprimir Exportar en GPX Exportar en TCX Editar Duplicar



Por DC's Bike Tours
Creado el 21 de julio de 2017

91,6 km 3.371 m
Distancia Desnivel positivo

Carretera

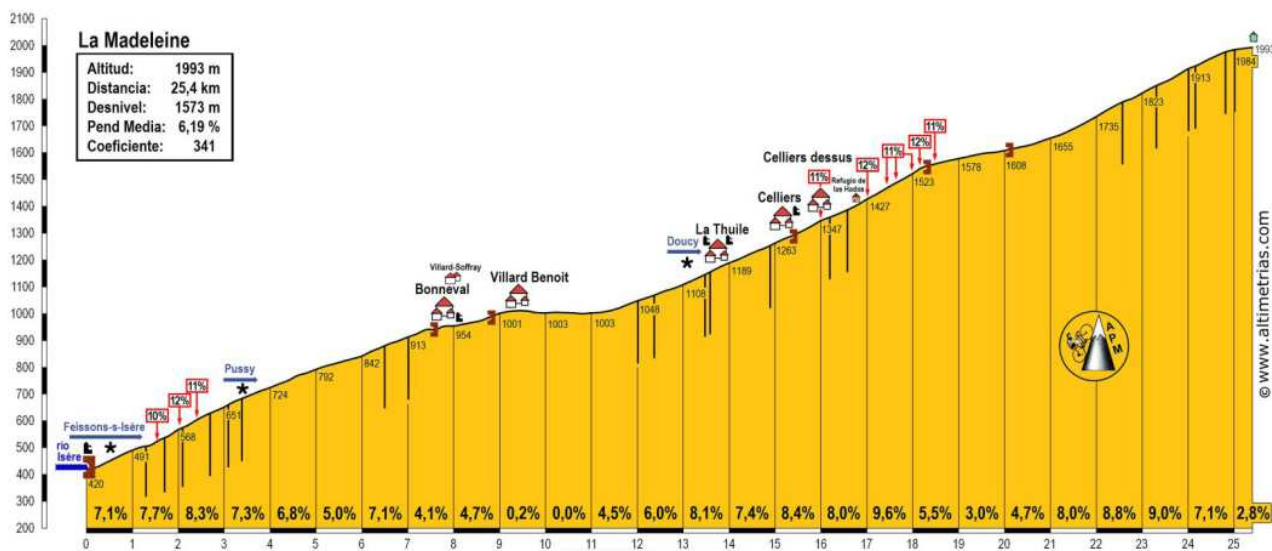
Tipo de recorrido en bicicleta

Tiempo en movimiento estimado 3:48:34

Pujada i baixada a La Madeleine per totes dues vessants.



*Aquesta ruta està dissenyada sense escalfament previ, el qual recomano fermament abans d'iniciar l'ascens a un port tan dur.



15:00h: Tornada a l'hotel. Descans i tarda lliure.

20:00h: Sopar

10 d'Agost:

Dia de descans. Dia lliure per descansar o que podem aprofitar per visitar alguna vila més gran com Albertville o alguna petita ciutat com Chambéry o Grenoble.

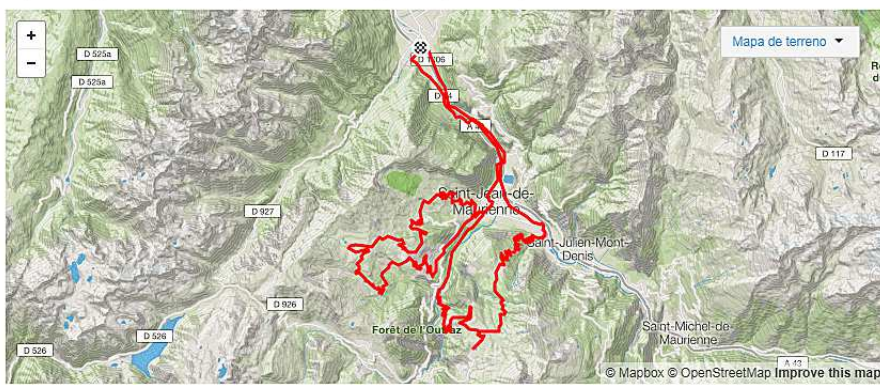
11 d'Agost:

08:00h: Esmorzar i revisió de la 4a etapa del repte al llibre de ruta.

09:00h: Inici de la ruta que, tot i que esperem que sigui comuna per tothom, en cas que algú es vegi justet de forces, pot retallar qualsevol dels dos ports de la jornada i fer-ne un de sol.

★ TCB Stg 4: Mollard - Toussuire ®

Imprimir Exportar en GPX Exportar en TCX Editar Duplicar



Por DC's Bike Tours
Creado el 26 de junio de 2017

95,6 km 2.726 m
Distancia Desnivel positivo

Carretera

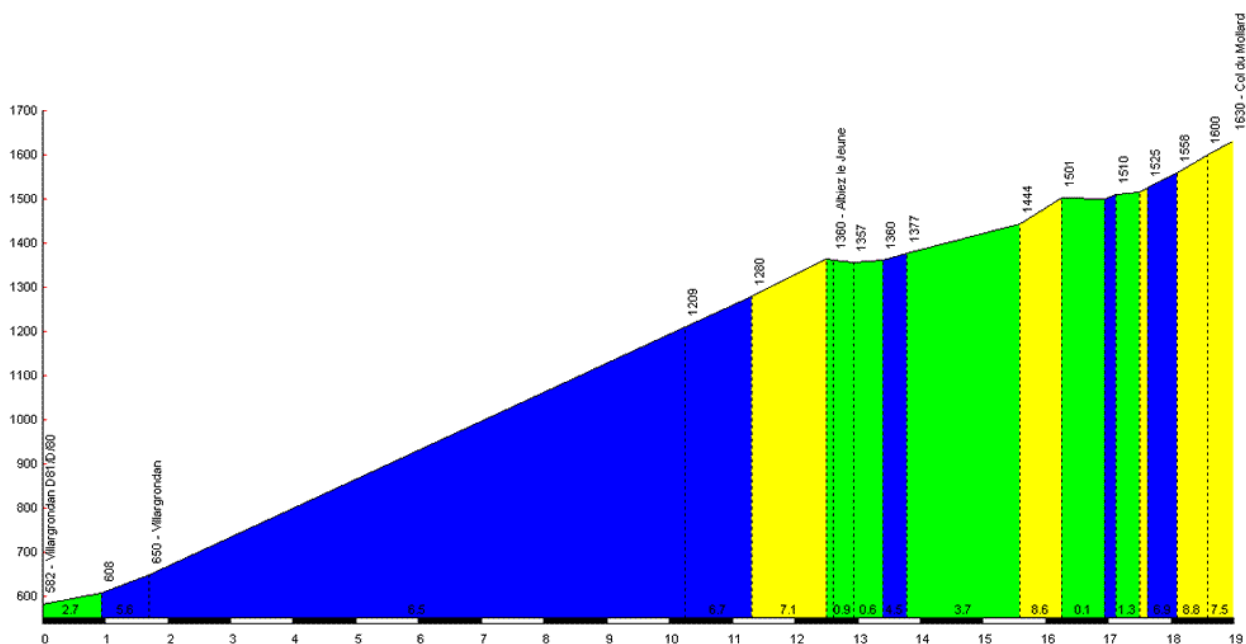
Tipo de recorrido en bicicleta

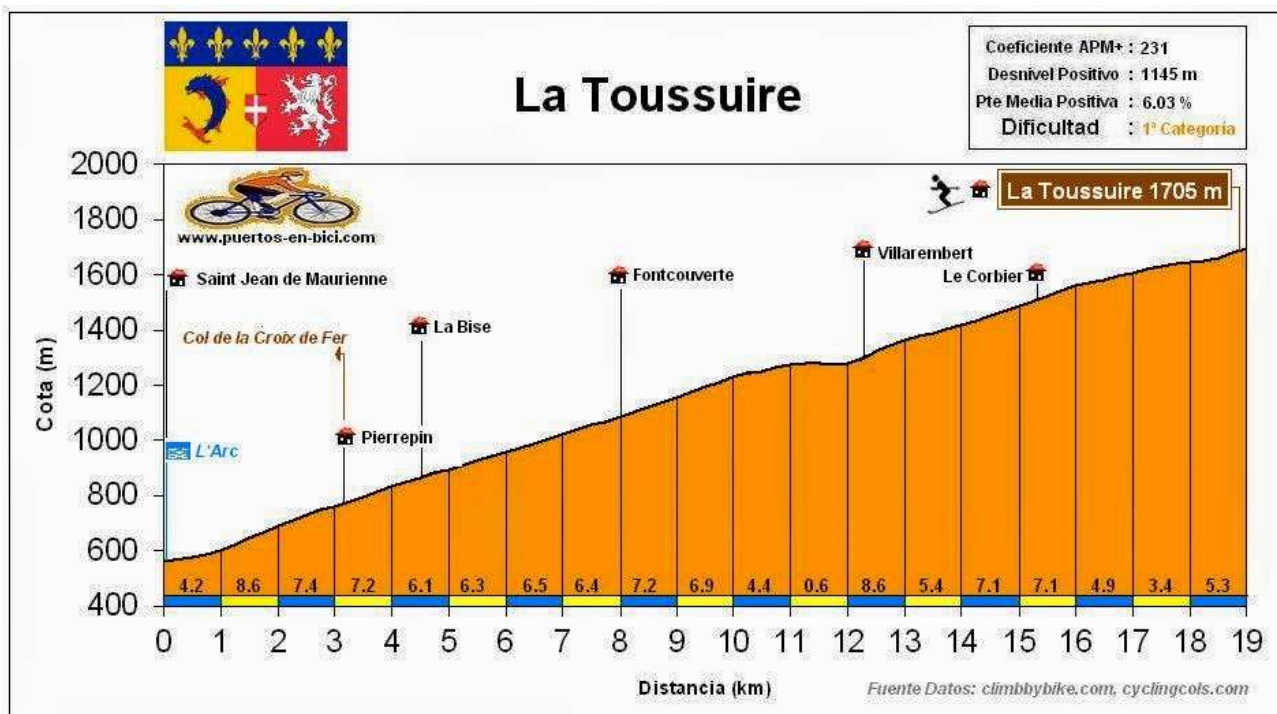
Tiempo en movimiento estimado 3:58:38

Doble volta circular al voltant de St. Jean de Maurienne amb una primera pujada al Col du Mollard per Villargondran, tornada a St. Jean, per agafar la carretera de l'altre costat de la vall direcció La Toussuire i tornada a l'hotel passant de nou per St. Jean de Maurienne.



Col du Mollard, Villargondran





15:00h: Tornada a l'hotel amb descans i tarda lliure.

20:00h: Sopar.

12 d'Agost:

08:00h: Esmorzar i revisió de la 5a etapa sobre el llibre de ruta: L'encadenació als mítics ports del Télégraphe i el Galibier.

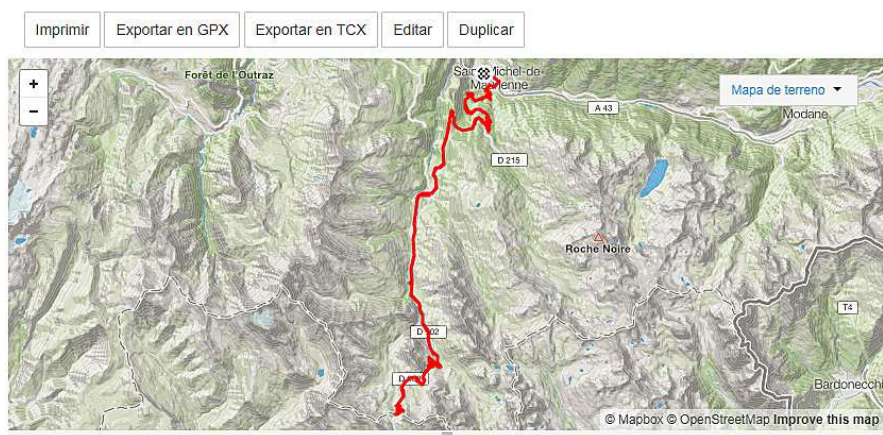
09:00h: Sortida de la ruta llarga, que farà els 20 kms d'aproximació fins a Saint Michel de Maurienne, a peu del Télégraphe (a l'igual que la tornada) sobre la bici.

09:30h: Els que facin la curta, carregaran les bicicletes al cotxe per fer el trasllat fins a Saint Michel de Maurienne on es reuniran amb els que facin la llarga per iniciar la seva versió de l'etapa.

10:00h: Trobada a St. Michel de Maurienne de les rutes curtes i llargues i pujada conjunta als 2 grans ports.

1- Opció ruta curta:

★ TCB Stg 5 (short): Télégraphe - Galibier 8



Por DC's Bike Tours
Creado el 5 de junio de 2017

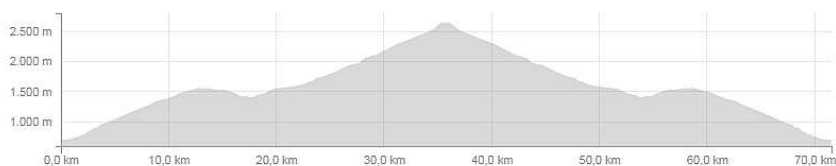
71,5 km 2.428 m
Distancia Desnivel positivo

Carretera

Tipo de recorrido en bicicleta

Tiempo en movimiento estimado 2:58:27

Sortida de St. Michel de Maurienne direcció Valloire per coronar primer el Col du Télégraphe i posteriorment el Col du Galibier. Tornada pel mateix camí fins al punt de sortida.

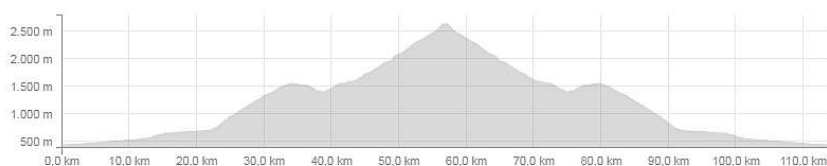
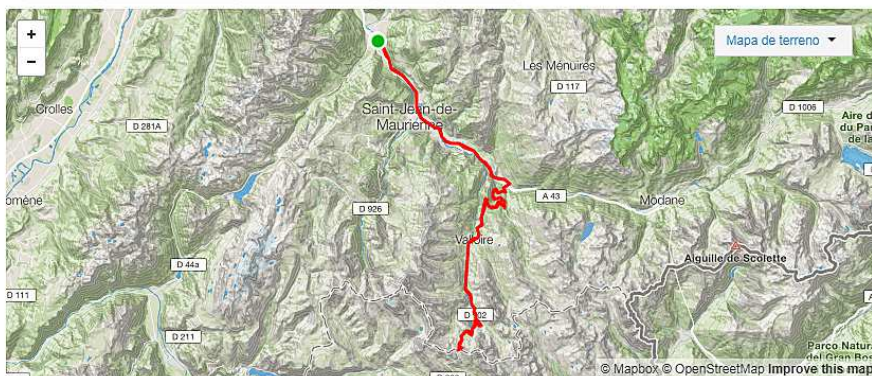


*Aquesta ruta està dissenyada sense escalfament previ, el qual recomano fermament abans d'iniciar l'ascens a un port tan dur.

2- Opció ruta llarga:

* TCB Stg 5 (long): Télégraphe - Galibier Ⓢ

Imprimir Exportar en GPX Exportar en TCX Editar Duplicar



Por DC's Bike Tours
Creado el 21 de julio de 2017

113,8 km 2.832 m
Distancia Desnivel positivo

Carretera
Tipo de recorrido en bicicleta

Tiempo en movimiento estimado 4:43:57

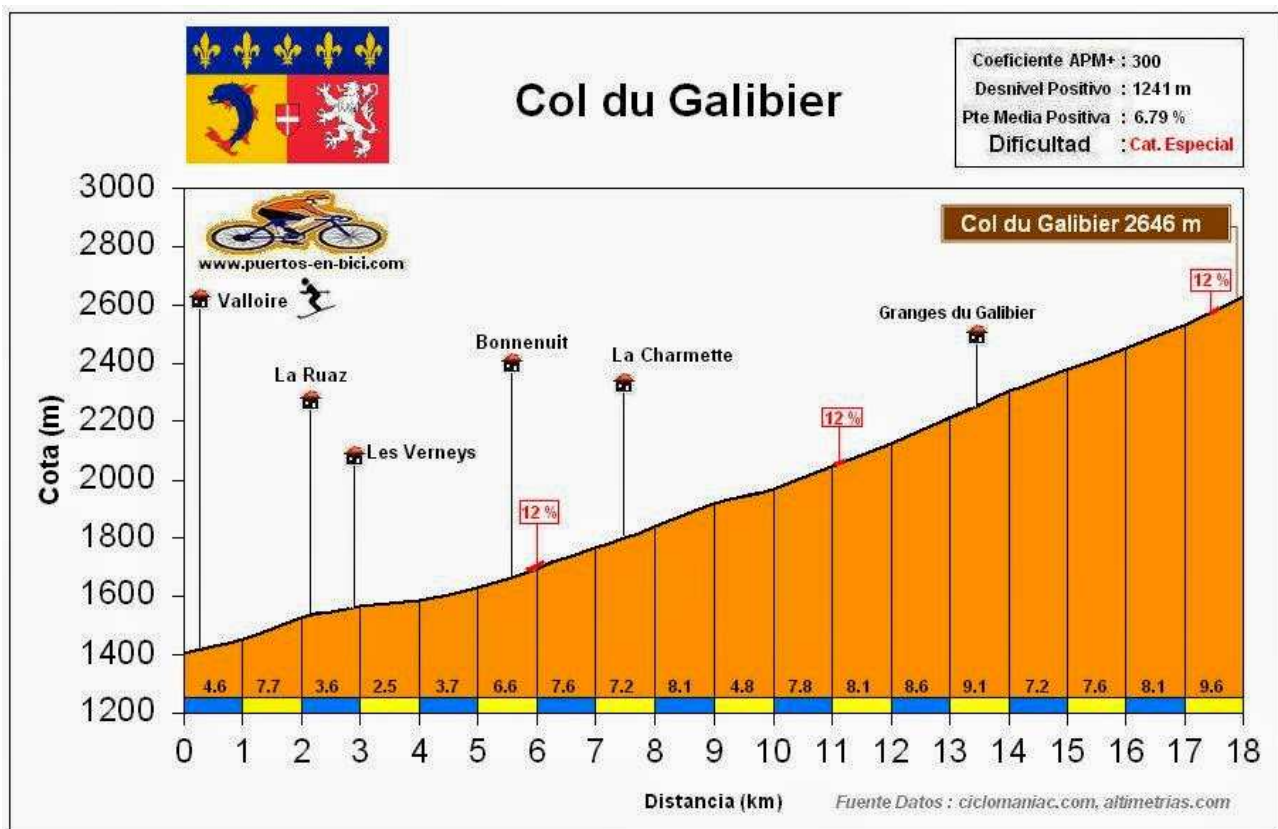
Sortida des de Saint-Etienne-des-Cuines direcció
Saint-Michel-de-Maurienne per pujar tot seguit al
Télégraphe i al Galibier.



Col du Télégraphe

Coefficiente APM+ : 193
Desnivel Positivo : 855 m
Pte Media Positiva : 7.13 %
Dificultad : 1ª Categoría





14:00h: Tornada a St. Michel de Maurienne. Tornada a l'hotel en cotxe per qui hagi fet la ruta curta, mentre que els de la llarga encara hauran de fer 20 kms favorables fins l'hotel.

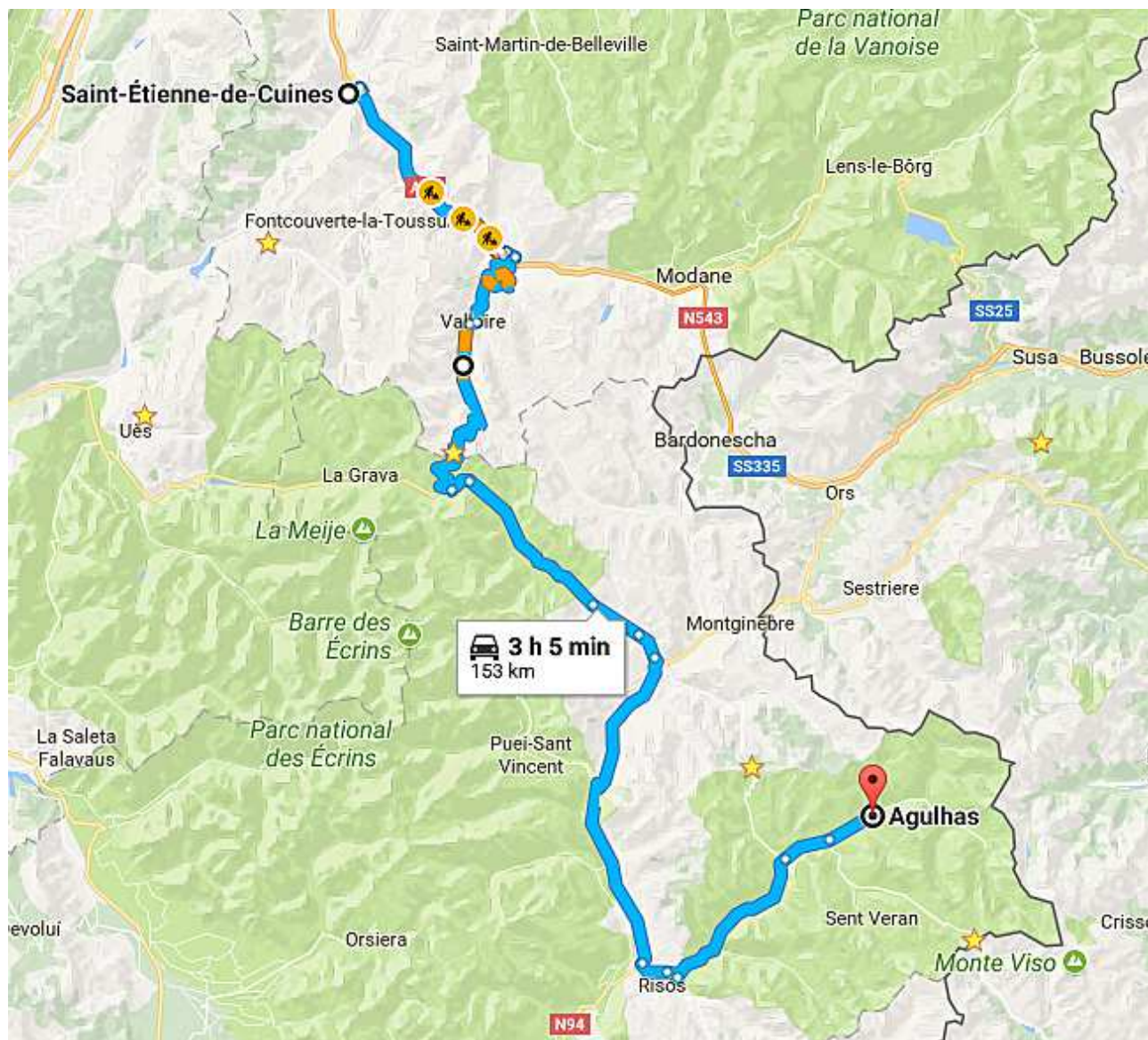
15:00h: Arribada de la ruta llarga a l'hotel. Descans i temps lliure.

20:00h: Sopar.

13 d'Agost:

Dia de descans. Aprofitarem aquest segon dia de descans per efectuar el trasllat en cotxe des de Saint Etienne des Cuines fins a Aiguilles, que ens servirà de base per atacar les 2 últimes etapes del repte.

12:00h: Check out a l'hotel de Saint Etienne des Cuines i inici del trasllat.



15:00h: Arribada a l'hotel d'Aiguilles. Check in i acomodació a l'hotel.

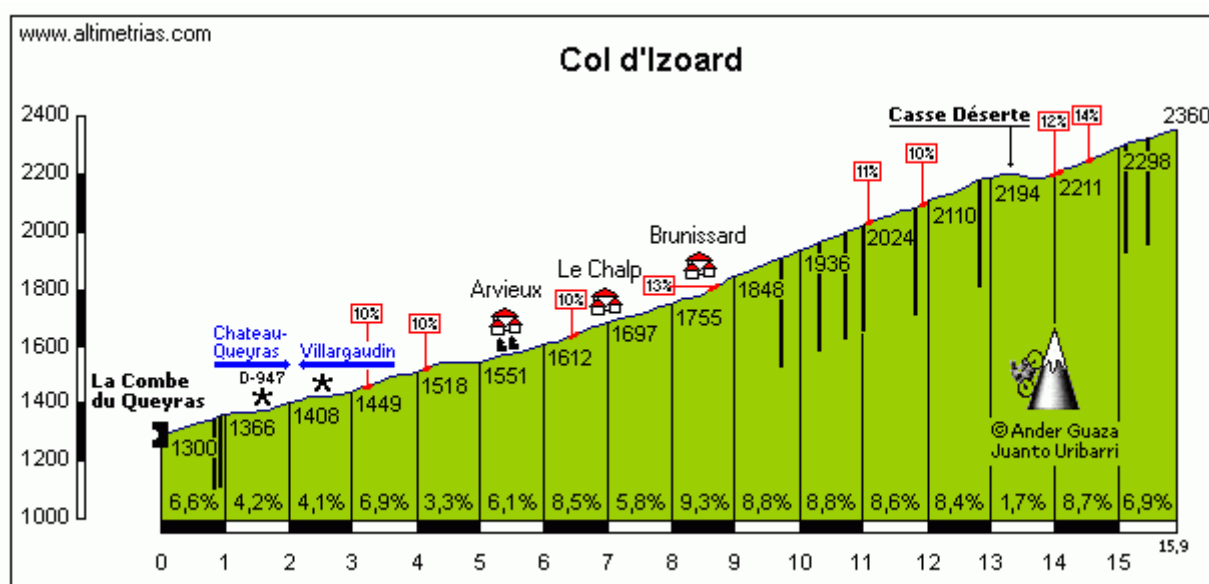
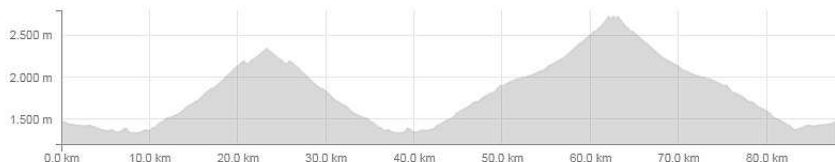
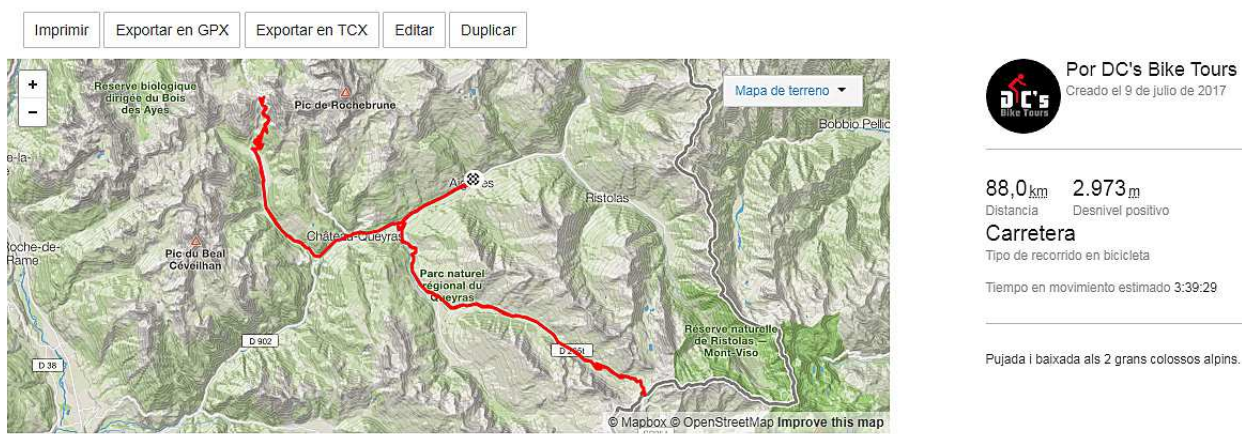
20:00h: Sopar.

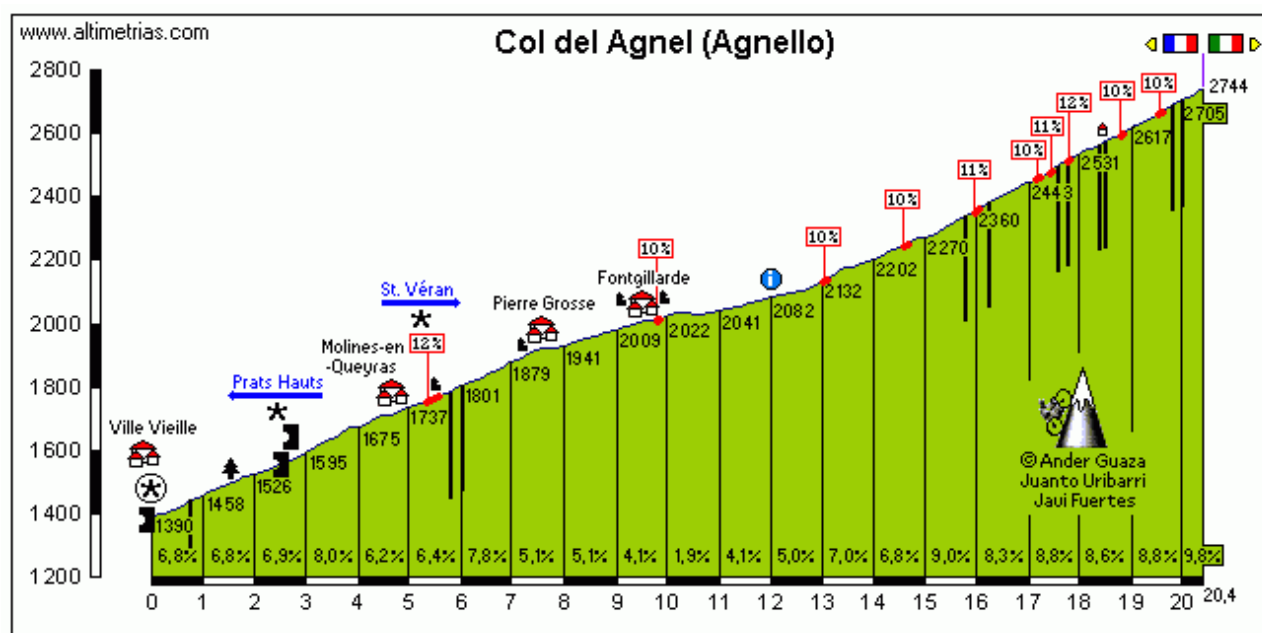
14 d'Agost:

08:00h: Esmorzar i revisió sobre el llibre de ruta de la 6a etapa i penúltima del repte.

09:00h: Inici de la 6a etapa que ens ha de portar a pujar tots junts 2 ports alpins de la màxima categoria: l'Izoard (final de la 18a etapa del passat Tour de França) i l'impressionant Agnel, que serveix de frontera amb Itàlia. Com es tracta de pujar i baixar els ports pel mateix vessant, si algú acumula ja molta fatiga de tots aquests dies i metres de desnivell, pot optar a pujar només 1 dels 2 grans ports.

* TCB Stg 6: Izoard, Agnel





15:00h: Tornada a l'hotel i tarda de descans.

20:00h: Sopar

15 d'Agost:

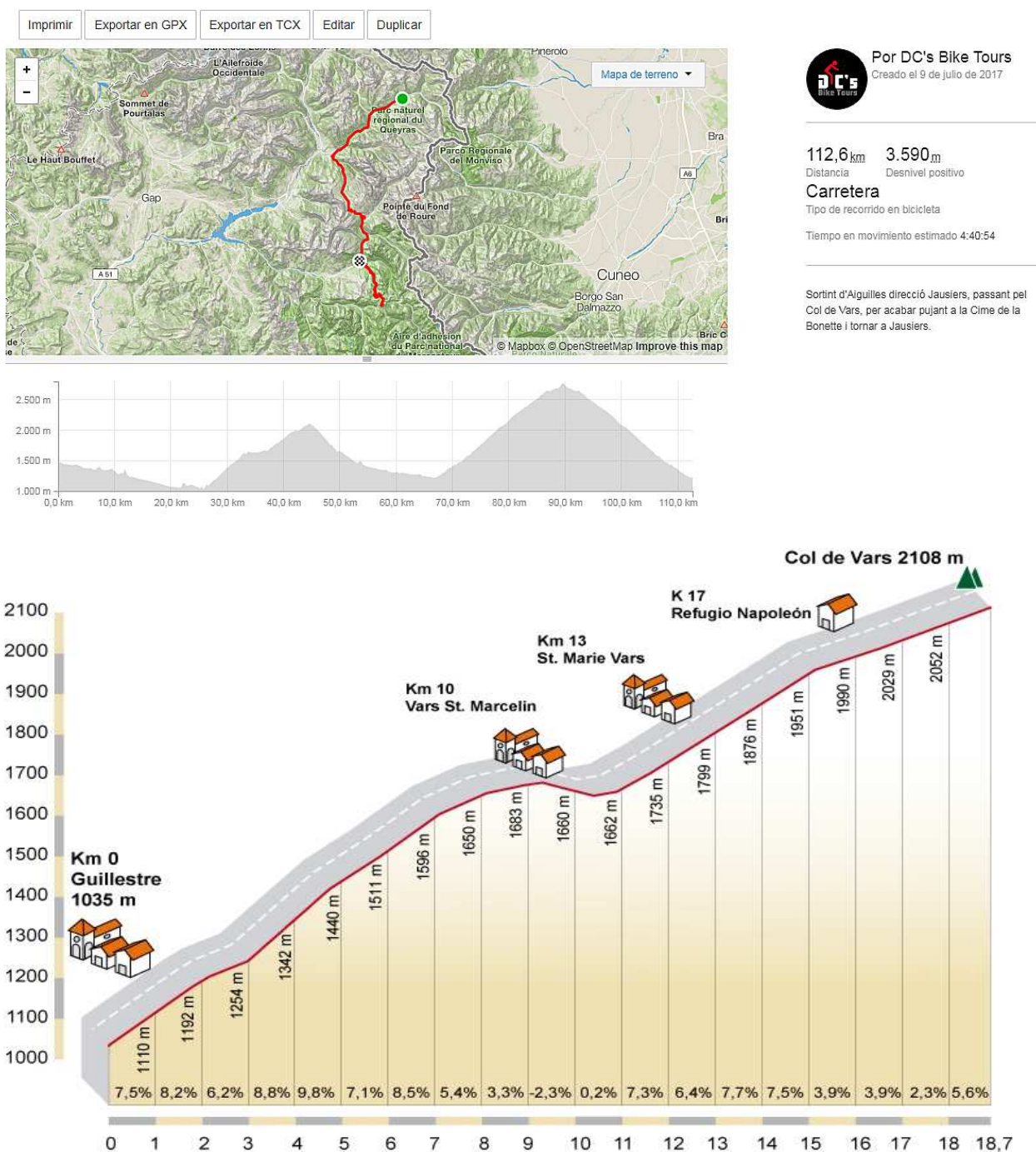
07:00h: Esmorzar i revisió sobre el llibre de ruta de la darrera etapa del repte The CrankBreakers 2017! El que ens ha de portar a pujar a la carretera més alta de França: El Cime de la Bonette!

07:45h: Check out de l'hotel i càrrega d'equipatges al cotxe.

08:00h: Sortida de la versió llarga de l'etapa, que abans d'afrontar la llarga pujada a La Bonette, passarà també pel Col de Vars.

1- Opció Ruta llarga:

★ TCB Stg 7 (long): Vars, La Bonette 📍



11:00h: Arribada de la ruta llarga a Jausiers, on es trobaran amb els que facin la opció curta de l'etapa i que s'hi hauran arribat en cotxe, per fer junts la última pujada del viatge: La Bonette.

2- Opció ruta curta:

★ TCB Stg 7 (short): La Bonette 8

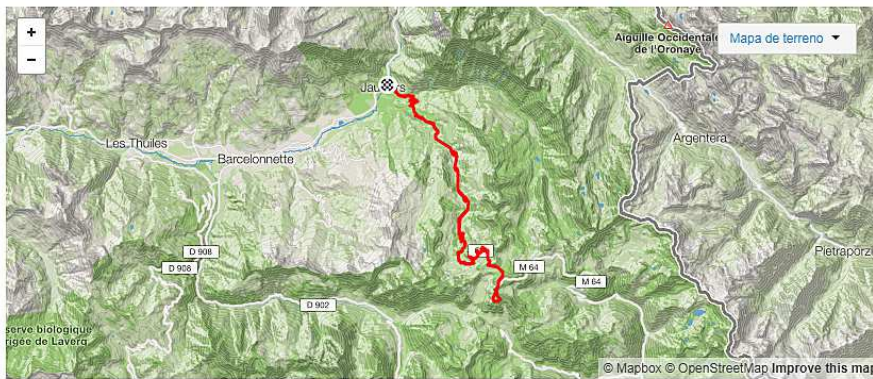
Imprimir

Exportar en GPX

Exportar en TCX

Editar

Duplicar



Por DC's Bike Tours
Creado el 9 de julio de 2017

46,0 km 1.672 m

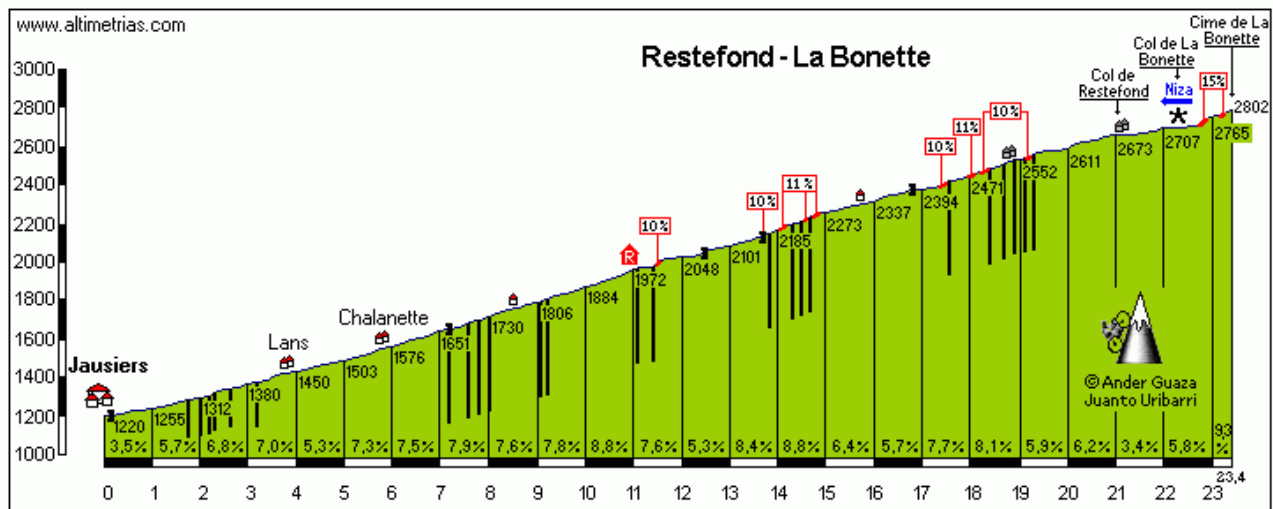
Distancia Desnivel positivo

Carretera

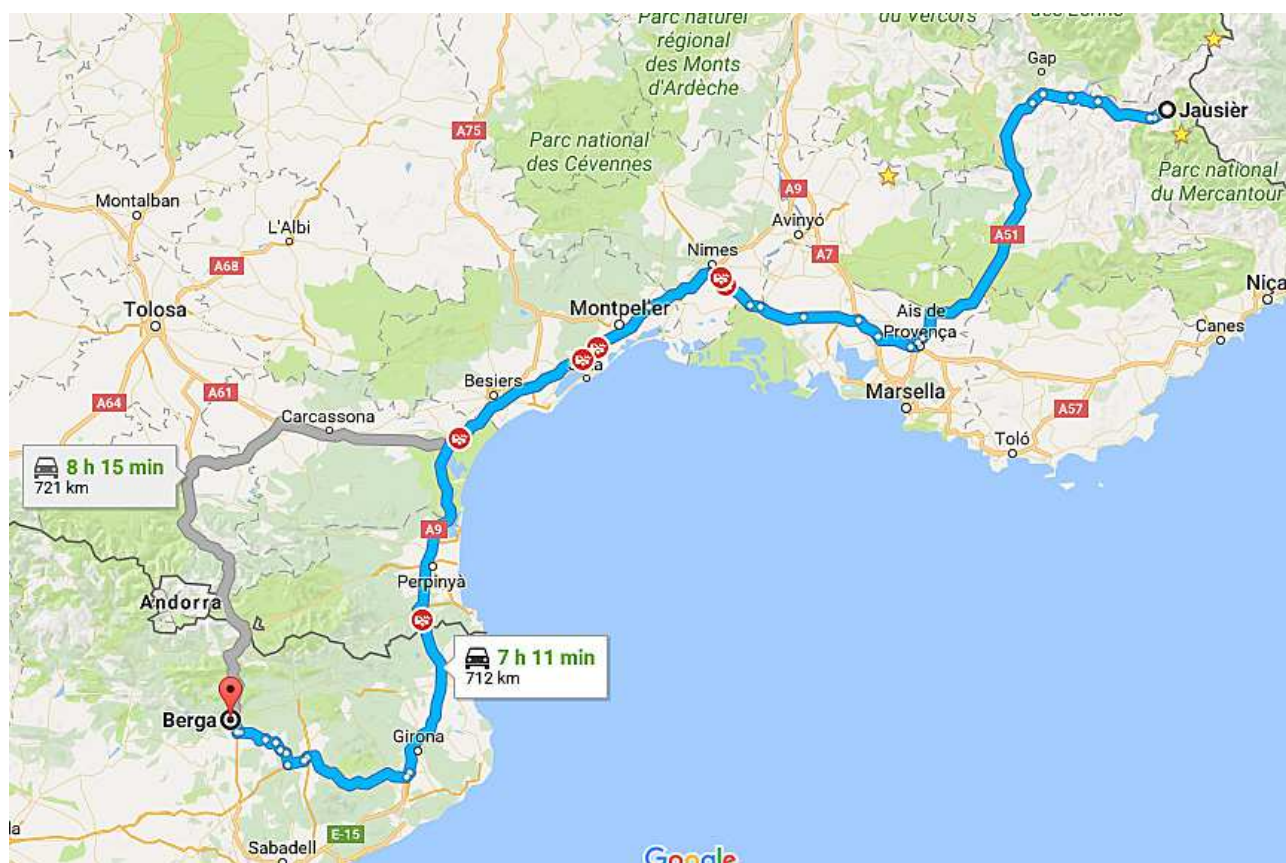
Tipo de recorrido en bicicleta

Tiempo en movimiento estimado 1:54:54

Pujada i baixada al Cime de la Bonette, la carretera més alta de França.



14:00h: Tornada als cotxes. Càrrega de bicicletes i inici del viatge de tornada a Berga.



22:00h: Arribada a Berga. Descàrrega de bicis i equipatges i comiat de l'equip.

Toca gaudir d'uns dies de descans absolut, que hauran estat més que merescuts després d'haver sumat al llarg d'aquests 9 dies i 7 etapes:

1- Opció curta:

- 481 kms
- 11 grans ports de muntanya
- 16.439m de desnivell positiu acumulat

2- Opció llarga:

- 692 kms
- 15 grans ports de muntanya
- 22.089m de desnivell positiu acumulat