

DOLOMITES
Séjour FFCT
du 3 au 10 Juillet 2004



**ALTA
BADIA**
DOLOMITES • ITALY



★★★
Hotel **Gran Ander**

ALTA BADIA (Italie)

entre Bolzano et Cortina d'Ampezzo

Dolomites - 3 au 10 juillet 2004

Une semaine de haute montagne dans la vallée d'Alta Badia.

Samedi 3 juillet : 1200 km à parcourir en voiture pour arriver à Pédraces avant 18 h

1^{er} contretemps, le réveil de Bruno n'a pas sonné; nous partons avec 3 / 4 d'heure de retard de Brive.

Malgré 2 erreurs du copilote, nous arrivons à destination pour le repas à 19 h

2^{ème} anecdote : après le repas, la porte de chambre de J.Claude et Daniel C. est fermée (clé à l'intérieur)

→ la femme de chambre a fait du zèle !?

Dimanche 4 juillet : 90 km à parcourir en vélo, 2400 m de dénivelée avec 2 cols à 2000 m d'alt. à escalader dans les deux sens. Un cyclo averti en vaut deux; le groupe est quand même surpris par les raidards à répétitions. Vers midi trente, on est installés à la terrasse ensoleillée d'un restaurant d'altitude (2004 m) : les spaghettis sont vite servis. Les autres clients sont Autrichiens, la serveuse parle plutôt l'Allemand que l'Italien. Au retour, Gérard (CRB) et Anne (du Gers) ont plongé malencontreusement dans une descente de 15 km; ils sont ensuite rentrés par Brunico (126 km au compteur). Bruno se distingue : le matin avant le départ, il s'est échauffé pendant une demi - heure en course à pied et ...le soir, étant arrivé assez tôt, il a remis ça en guise de décrassage.

A noter ma moyenne de 15,8 km / h (Jean.Claude 17,5); en comparaison à Pouillon pour l'étape du Soulor, j'avais réalisé 17,5 et J.C 20,5.

Lundi 5 juillet : 108 km, 3000m de dénivelée avec 5 cols à + 2000 m (Gardéna, Sella, Fédaia, Falzarégo et Valparola. Nous sommes doublés (après Corvara et dans le 1^{er} col) par de nombreuses voitures transportant des vélos de course : hier c'était la journée du marathon des Dolomites, une cyclosportive réunissant 8000 cyclos dont la moitié d'Allemands et seulement 30 Français ! A noter que pour cette manifestation, les routes sont protégées et la sécurité est assurée par des hélicoptères ! Aujourd'hui, Lucette n'a pas de jambes, elle coince dans le col Gardéna; son mental est omnibilé par son voyage en Amérique avec le stress des préparatifs : a - t - elle tout prévu ?

Je discute avec 2 triathlètes de Chambéry : ils doivent se "farcir" le fameux Stelvio jeudi avant de rentrer en France; auparavant, Bruno s'est "tiré la bourre" avec eux dans la montée du Sella (2200 m).

Beau temps chaud et nuageux après le col de Fédaia; je suis en compagnie de Gérard et Jean - Claude; nous cassons la croûte en admirant les chaînes enneigées de la Marmolada. La montée du Falzarégo nous paraît longue, nous retrouvons Paul. Dans la descente du Valparola, un orage terrible nous surprend; nous avons le temps (avec Jean - Louis) de nous mettre à l'abri chez les pompiers de San Cassino (8 km de l'arrivée à Pedraces). Ceux qui sont derrière, dans le col, vont prendre des trombes d'eau sur le dos. Les 3000 m de dénivelée de la journée ont émoussé les ardeurs et fragilisé les muscles; je relève 15,2 de moyenne. Surprise agréable le soir : notre hôtel nous offre l'apéritif; les 9 brivistes ont déjà sympathisé avec le reste du groupe. Lucette a roulé avec Brigitte; elles nous font découvrir les possibilités offertes : sauna, salle de musculation et jacuzzi.

Mardi 6 juillet : 130 km; aujourd' hui on emprunte les cols de Valporola et Falzarego dans l'autre sens, pour passer à Cortina d'Ampezzo (1200 m) la célèbre station de ski. Du balcon de Cortina, on peut voir le saut à ski, le tremplin utilisé pour les coupes du monde. On doit se payer un autre col le Tre Croci (1800 m) de 8 km avec des pentes à 9 %; on arrive au lac de Misurina où l'on découvre un paysage grandiose avec les fameuses chaînes du Tre Cime du Lavaredo (2300 m). C'est l'heure du dîner et pourtant les plus courageux préfèrent attaquer ce plat très coriace, une expérience inoubliable dans une vie de cyclo ! Les participants ont admis leur souffrance face à l'énorme difficulté : Bruno a coincé car il a abordé le Falzarego sur le 53 dents !!! peut - être pour mettre en valeur le maillot du marathon des Dolomites (la veille, il en a acheté 7 pour 100 euros : ils étaient bradés. Paul a établi un classement des difficultés rencontrées depuis ses débuts dans le vélo : 1 → Tre Cime, 2 → Sustary, 3 → Luzette. Gérard a reconnu que le 28 dents était indispensable; Jean de Sisteron avouera qu'il n'a jamais rencontré des dénivelées aussi conséquentes.

Jean - Louis a difficilement digéré cette épreuve (3,6 km à 13,4 % de moyenne, 2 passages à 16 %) : le 18 juillet, au BCMF de Pau, il était au bout du rouleau. La descente vers Brunico (830 m) est interminable : 60 km mais reposante; pour remonter à Pedraces, nous choisissons la route panoramique et nous ne sommes pas déçus (le groupe est constitué de 3 Savoyards et 5 CRB) avec des pentes à 12 ou 15 %; après Piccolini, nous subissons un orage terrible que nous aurions pu éviter (3 km de l'arrivée). Dans l'affolement, Monique et Gérard se sont abrités sous des arbres alors que le tonnerre claquait à deux reprises au - dessus de nous et que le déluge faisait rage. Il a plu toute la soirée; c'est bien la seule fois où notre horizon était complètement bouché : pas de montagne visible autour de notre hôtel. Ce jour là, 5 ou 6 participants du groupe de 30, se reposaient des efforts consentis précédemment ou redoutaient peut - être le géant Tre Cime ?

Mercredi 7 juillet : 82 km, 1430 m de dénivelée et pourtant seulement 17,7 de moyenne !(journée de détente ou de récupération ?). Seule difficulté, le passo Furcia (1789 m). Dans ce col, Paul a réalisé ses premières photos numériques avec un appareil performant (8 mégapixels possibles, le mini étant de 3); les photos sont magnifiques surtout les macros. Le temps est orageux, le col en cul - de - sac est redoutable; c'est le seul jour où j'ai autant transpiré. Au retour, nous découvrons une vallée très encaissée avec un passage sauvage étonnant du genre "casse déserte". Nous roulons en compagnie de notre animateur Gérard de Grasse et sa compagne Nicole. Pendant que nous mangeons au refuge Pederu, il est tombé une bonne averse, la seule de la journée.

Jeudi 8 juillet : 93 km, 2350 m de dénivelée, 15,8 de moyenne; Jean - Claude 17,6
A La Villa (3 km au - dessus de Pedraces), nous sommes impressionnés par la pente importante de la piste du slalom géant, utilisée pendant l'hiver 2004 pour la coupe du monde de ski (Alta Badia). Le circuit est mémorable car il est en partie commun au vécu d'une étape de Thonon - Trieste en 1996 : du passo Sella au Giau en passant par le Pordoï, Campolongo et Santa Lucia. Le 1^{er} col escaladé est le Campolongo (un amuse - gueule de 1875 m). Autres souvenirs : Lucette et Monique ont pensé à George dans le fameux **Giau** (10 km à 9 %) où nous avons essuyé un orage de grêle en 96 (seuls 3 malins s'étaient abrités sous un tunnel). Au sommet (2236 m), j'ai choisi une carte postale pour nos amis Vendéens Annette et Michel : en 96, Annette avait craqué dans ce restaurant (frigorifiée et à bout de nerfs) pendant que Michel et les autres, avaient fini de manger leurs lasagnes ou spaghettis, précédés d'un melon Parme! Du sommet du Giau, on a un superbe panorama sur le massif de la Marmolada (3300 m) et le Sella; Sur l'autre versant, on aperçoit Cortina au fond de la vallée.

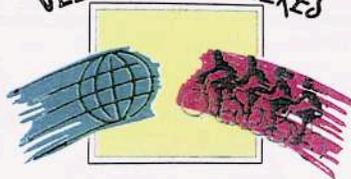
Vendredi 9 juillet : 70 km, 1900 m de dénivelée; 15,4 de moyenne, Jean - Claude 16,1 !!!
Pedraces, La Villa, Corvara, avant d'escalader le Campolongo pour la 2^{ème} fois; l'attraction de cette matinée fut la montée du Pordoï (2239 m) avec ses 33 virages numérotés; les marmottes ont agrémenté notre passage et surtout nous avons roulé cool (en touriste quoi !) avec nos amis : le couple de Thonon Jean - Pierre et Catherine avec qui nous échangeons photos et courrier depuis, Gérard et Nicole de Grasse, qui sont en train de reconstruire leur vie grâce au vélo, Victor le Breton, Anne du Gers ...
Vers les derniers lacets, le panorama des virages en méandres, est superbe; nous redescendons à 1800 m pour attaquer par l'autre versant le passo Sella (2213 m) où nous mangeons comme d'habitude, un seul plat de pastas en tout genre. Il fait 11° à cette altitude, c'est un temps idéal pour nous cyclos. Après une descente rapide vers Val Gardéna (1870 m) nous passons le col Gardéna (2121 m) par l'autre versant; il fait alors 16°. Pour le dernier jour, on s'attarde en admirant ce *bello* spectacle : Paul en profite pour réaliser ses macros de fleurs en artiste patenté !

En conclusion, les touristes cyclos que nous sommes ont appliqué à la lettre ce proverbe Italien :

Qui va piano, va sano e va lontano (Qui va lentement, va sûrement et va loin)

L'Italie Autrichienne est un joyau de la haute montagne; le pays du marathon des Dolomites est un véritable festin pour les amateurs de cols. Effectivement, les ascensions hors - catégorie se déroulent dans un cadre unique au monde avec des panoramas sans cesse renouvelés, des lumières changeantes sur des sommets géants, acérés ou arrondis. Nous sommes agréablement surpris par la qualité de la chaussée sur ces routes pourtant sollicitées par la saison d'hiver. On comprend pourquoi la route d'accès (côté Autrichien) de la vallée d'Alta Badia (Piccolino, Pedraces, La Villa, Corvara) va subir des travaux gigantesques pour mieux accueillir les très nombreux touristes étrangers : Allemands, Suisses, Autrichiens surtout. Nous sommes aussi frappés par le pouvoir d'achat des touristes et des autochtones : voitures de grosses cylindrées de type Audi, Mercédès ou BMW.

VELO SANS FRONTIÈRES



**ALTA
BADIA**
DOLOMITES - ITALY
Molinar



★★★★

Hotel **Gran Ander**

SEJOURS

