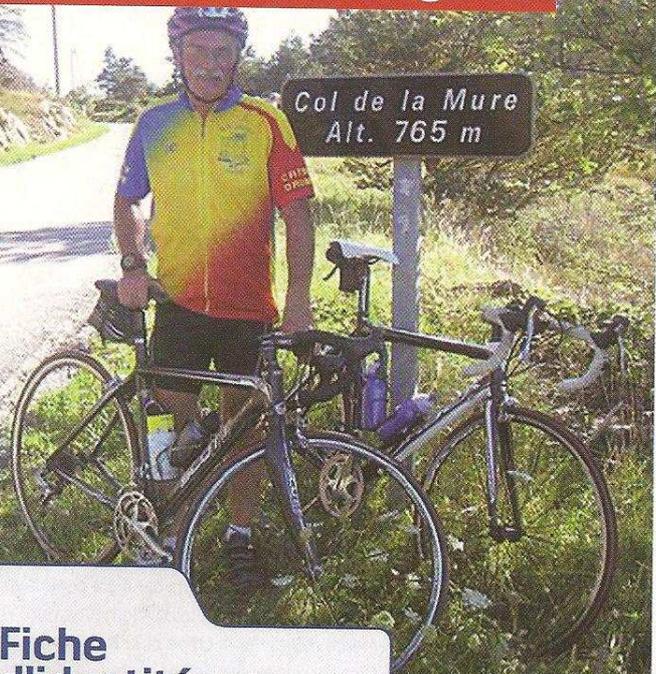


gerard.betton.over-blog.com



Fiche d'identité blogueur

Nom : Gérard Betton
 Âge : 65
 Activité : retraité
 Lieu de résidence : Crest (Drôme)
 Club : US Crest Cyclotourisme

Fiche d'identité blog

Adresse url : gerard.betton.over-blog.com
 Plate-forme : Over Blog
 Date de création : depuis avril 2004 sur free.fr

Type de contenu : cyclisme, course à pied, sorties en club, bilans, photos, chroniques, souvenirs.

Motivations : le vélo, pratiqué pour le plaisir, est pour moi une véritable passion, depuis mon enfance. Une petite parenthèse dans mon assiduité est intervenue lorsque ma vie active ne me libérait pas assez de temps pour rouler. J'ai alors pratiqué la course à pied à forte dose. J'ai couru 38 marathons, entre autres courses, comme la Saintélyon (trail de 68 km de nuit), tout en pratiquant toujours le vélo. Depuis que je suis à la retraite, je roule de plus en plus (10 à 15 000 km/an), et j'aime en faire profiter à travers mon blog.

LE CARNET DE BORD DE GÉRARD

Le col de Serre Mure (ou col de la Mure)

Je n'ai pas roulé avec mon club depuis le 10 juin, pour diverses raisons, surtout familiales.

Le difficile col de Serre Mure, en Ardèche, est au programme aujourd'hui. Je suis très intéressé et donc je suis au départ de la sortie à 7 h 30 au Champ de Mars. Nous sommes nombreux, en ce jour d'été.

Je pars avec le premier groupe, un groupe qui se stabilisera à onze cyclos au fil des kilomètres. Nous sommes au pied du col à St-Laurent-du-Pape, après 30 km, à 8 h 34 (28,5 km/h). Le col de Serre Mure : 650 m D+ pour 7,6 km, soit 8,5 % de pente moyenne. Un morceau de choix. La difficulté est que la montée n'est pas régulière. Ça monte « en escalier », par paliers. Il faut sans arrêt relancer sur des pentes qui dépassent les

10 % à 12 %. Notre groupe éclate d'entrée, car on est tout de suite dans le coup. Je ne suis pas dans les premiers, plutôt dans les derniers. Je monte à mon rythme. J'ai toujours quelqu'un devant moi en ligne de mire. Ça aide.

