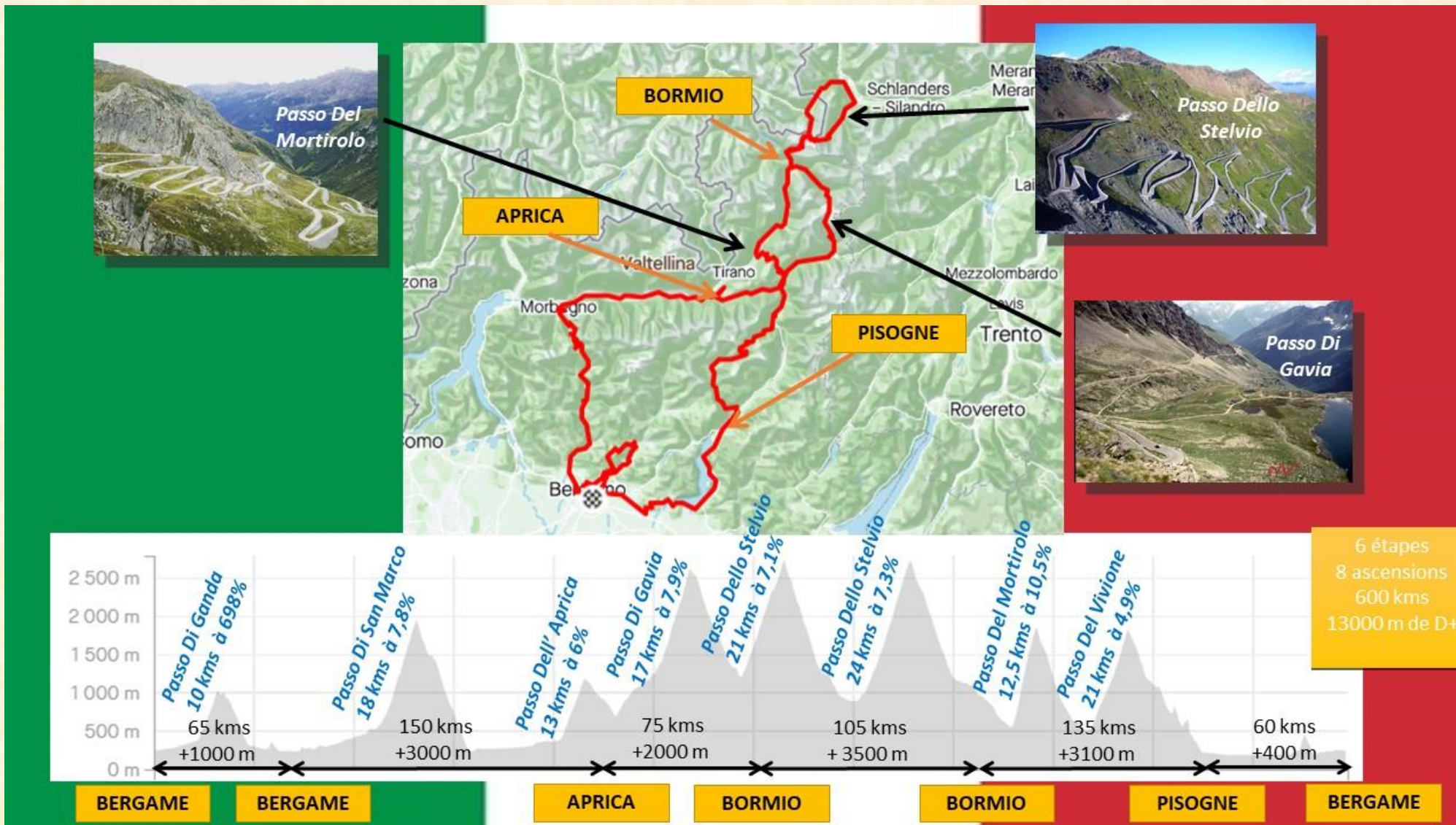


Stage montagne du 20 au 25 Juin: entre Lombardie et Stelvio





BERGAME sera notre
ville de départ et de
retour de ce stage
italien entre Lombardie
et Stelvio

RDV le Lundi en début d'après midi avec une boucle de 65 kms autour de la ville de Bergame.

Afin d'aller découvrir la ville et le final du dernier Tour de Lombardie, avec notamment *Passo di Ganda* (10kms à 6,9%, 9%max) et *la porte San Giacomo* avec sa montée en galets.



ETAPE 1: **Le final du Tour de Lombardie**



ETAPE 2: 100% Lombarde



On entre dans le vif du sujet!

Nous aborderons une des Cols mythiques du Tour de Lombardie, le **Passo di San Marco** par la magnifique piste cyclable de la vallée de Brembana, avant de gravir les **18kms à 7,8% de moy et des pentes max à 11%**.

Quand vous arrivez en haut, il y a un mec qui vend des sandwiches à la saucisse (et non des hot-dogs), ça vaut tout l'or du monde. De quoi rattraper les milliers de calories que vous aurez de bruler!



Puis suivra une transition de 70 kms dans la vallée de Valcamonica. Pour finir par escalader le **Passo Dell'Aprica**, avec ses **13 kms à 6%** dans le vignoble de Valtellina, pour rejoindre hôtel.


Jegou Sport
Training



ETAPE 3: Petit mais costaud!

Une seule ascension sera au menu de cette « petite » étape de transition de 75 kms. Mais pas des moindres, pour le deuxième grand sommet de votre séjour! Le Passo Gavia présentant une ascension longue de 17 kms, est très irrégulière (à 7,9% de moy), avec notamment son passage à 16% à mi-col!

Après tous ces efforts, vous serez ravi de descendre jusqu'à votre hôtel de Bormio pour profiter d'une boisson fraîche au terme de cette journée magique avec le Col du Stelvio en toile de fond.





ETAPE 4: Mythique



L'étape phare de ce stage où il vous faudra être en forme. Car c'est une **double ascension** qui vous attendra, avec pas moins de **3500m de D+**. Pour commencer la face Sud du Stelvio, jusqu'à 5kms du sommet (ceux qui le souhaitent, pourront aller jusqu'au sommet de cette 1^{ère} difficulté et faire demi-tour), et le col d'Umbrail qui nous fera basculer en Autriche.

Puis suivra le versant nord du Stelvio, le **plus difficile! 24,3 kms à 7,5% de moy (9,2% max)** à gravir, ponctués de pas moins de **48 virages en épingle**, numérotés dès le pied de l'ascension.



*Mon Stelvio en mode « Gruppetto »
14^{ème} étape du Giro 2005*



« Vous escaladerez une des routes mythiques qui ont connues les plus belles étapes du Tour d'Italie. Comme celle du Giro 2007 que j'ai montée dans le GRUPETTO »

ETAPE 5: à l'assaut des derniers %

Une vingtaine de kilomètres d'échauffement en légère descente pour commencer cette dernière véritable étape de montagne. Puis vous escaladerez un autres grands cols du Giro : **le Mortirolo**. En effet s'il annonce « **juste** » **12km d'ascension ses portions à plus de 18% et sa pente moyenne de 10,5%**, ne vous laisserons pas sur votre faim!



Après une descente pour vous permettre de récupérer de vos précédents efforts, place au **Passo de Vivione: long de 21 kms**, mais sur des pentes plus douces à **4,9% de moyenne**. Ce dernier col vous paraîtra tout plat après tous les forts pourcentages abordés au cours de votre semaine italienne!

Il vous restera juste à vous laisser glisser jusqu'aux rives du lac d'Endine, pour regagner votre hôtel du jour.





ETAPE 6: la dernière ... pour profiter



Une dernière étape de 65 kms « seulement », dont les 20 premiers en mode « balade » sur la **piste cyclable** qui longe le lac d'Endine.



Lilian

Puis il sera temps de rejoindre notre hôtel du départ de Bergame, pour finir ce périple de 600 kms entre Lombardie et Stelvio, avec de **magnifiques images** dans la tête.




Jegou Sport
Training

CAPACITÉ

Afin de conserver une certaine convivialité et homogénéité du groupe sur ce parcours itinérant, ce stage peut accueillir **une douzaine de personnes**.

ENCADREMENT

Lilian assurera l'encadrement sur le vélo,
Et Serge, vous assistera en véhicule, et le soir pour les massages

LE PRIX



Il comprend :

- L'hébergement pour 5 nuits en hôtel 3 ou 4 étoiles
- Petits déjeuners et Diners inclus
- Les boissons au repas hors alcool

Il ne comprend pas :

- Le transport jusqu'au départ du stage (Bergame)
- Les boissons alcoolisées lors des repas
- **Les repas du midi** pris en fonction du tracée



BULLETIN DE RESERVATION & REGLEMENT

Mme Melle MrPrénom Dates de naissance : / /
Adresse : Code postal : _ _ _ _ Ville:
Tel : @ :
Personne à prévenir en cas d'urgence : Son tel :



<i>Stage Italie entre Lombardie et Stelvio du 20 au 25 Juin 2021</i>	1090 €
<i>Limité à 12 stagiaires</i>	
<i>Chambre Ind,</i>	180 €
<i>Transport vélo</i>	90 €
TOTAL A PAYER =	€

ACOMPTE de 30% vous sera demandé un quinzaine de jours après la validation de votre inscription

**Retourner votre fiche de réservation
complétée + certificat médical à par**

Mail: jegousporttraining@gmail.com

**l'adresse suivante : JEGOU SPORT Training
48 ruelle Kéréliza - 56000 VANNES**

J'affirme avoir pris connaissance des
conditions de vente et les accepte.

Fait à

Le

Signature :