

Sortie sans le Philou (parti dans le grand nord)

10h30, départ de la résidence. Je suis "moyen Chaud", mon pote est à Troyes !! (Je fais quelques photos avec la camera pour le "fun")

Montée de la Maure :

10h57, fin de la montée, je ne me sens pas mal mais je pense que j'y suis allé fort, je vais le payer dans la montée de la "mort".

Je continue un peu pour descendre la piste qui longe la Serpentine:

11h00, je suis en bas de la Serpentine, encore quelques kms de plat et on attaque la montée de la "mort". J'ai les jambes lourdes et ... j'ai la dalle ! Je me prends un petit "gel" avant la montée.

11h35, j'attaque la montée de la "mort". Ce que je craignais arrive: je m'arrête 3 fois dans la montée :-/

Dur dur.

11h50, enfin la descente sur Cagnes sur mer. Ça va faire du bien !

(magnifiques vues, ça fait plaisir !)

11h56, la descente est finie, on repart pour quelques montées avant la descente finale !

12h07, dernier coup de cul puis la descente sur le Vallon des Vaux. C'est très agréable.

12h15, retour sur la Route du Vallon des Vaux. C'est dur dur. Il faut tenir jusqu'au 1er rond point! Mais bon, j'ai débranché le cerveau depuis plusieurs kms déjà ;-)

12h21, j'arrive au rond point. Je m'arrête et marche tranquillement jusqu'à la maison.

12h24, et voilà! Récupération sur la terrasse !

Voici le parcours:

