Miguel AA+ Power Challenge *by l'ECOV*
Ride #2 : "Les 3 I"

Et voici ma contribution au Miguel AA+ Power Challenge ! Le parcours est à respecter à la lettre (la police veille !), l'ordre des segments a son importance. Une sorte de « *3D Suffer Test* » pour ceux qui connaissent : 3 zones d'intensités à chatouiller… I5/PMA pour commencer, ensuite I4/seuil, et un bouquet final en I6/anaérobie lactique ;)

Votre serviteur, dans sa grande mansuétude, met en jeu un de ses rares KOM. Je sais, on sort juste de confinement, il fait froid, le souffle est court, les bronches crient « au feu », les jambes « au secours »… Mais si je veux avoir une chance de le conserver, il fallait bien trouver quelques subterfuges ;). D'autant qu'il me semble savoir que quelques cyclo-crosseurs men redoutables adorent ce genre de conditions et d'efforts longs !

PARCOURS : https://www.strava.com/routes/2768619060002572108
52 km, 1200m D+, 3 segments, total KOM 20'35
Attention à pas vous planter dès le départ : **après le chemin Ferrand c'est en face, Chemin de Crécy.** A droite ce sera pour plus tard

1) Chemin des Gorges *I5*

https://www.strava.com/segments/1849359

Début : Quasi début du chemin des Gorges
Fin : Quasi fin du chemin des Gorges (après cimetière St-Fortunat dans le virage à gauche final)

- Distance **1,28 km**
- Pente moyenne : **8,8 %**
- **KOM : 3'18 *(Edouard Randu)…*** *méfiance c'est rendu un poil plus long pour les humains il me semble*

2) Mont Thou par Indiennerie et hameau *I4*

https://www.strava.com/segments/11485989?oq=Mont%20Thou%20par
Vigilance à 3 intersections, pas de prise de risque inutile ! 1) traversée tout droit du rond-point intermédiaire de l'Indiennerie 2) traversée route des Crêtes en direction du hameau du Mont Thou 3) Insertion sur route du Génie direction col du Mont Thou

Début : Quasi début du chemin de l'indiennerie
Fin : Mont Thou (au chemin à droite)

- Distance **5,86km**
- Pente moyenne **6 %**
- **KOM : 17' *(bibi)***

3) Raidard des Roches *I6*

https://www.strava.com/segments/26629721

J'ai créé un segment un peu raccourci par rapport à celui existant (Montée des Roches) qui finissait en descente.

Début : Quasi le pied de la bosse, une fois la vue dégagée en sortie de légère courbe à droite
Fin : Premier sommet, en sortie de courbe à gauche (passer la borne incendie puis poursuivre l'effort quasi jusqu'au portail noir)

- Distance **0,31km**
- Pente moyenne **11,5 %**

- **KOM : 47s *(Antho B)***