

## Sortie Plateau de Bellecombe du 18 Août 2019

Nous étions 6 participants : Christine et Bernard GERMAIN, Françoise et Gilles SENO, Christian DAGHE et moi même

Les absents ont eu tort comme la météo qui contrairement à certaines prévisions a été splendide  
Départ 8 h 15 de St Michel de Maurienne par la grande route curieusement vide de circulation du fait de sa coupure après La Praz qui rendait la portion d'autoroute gratuite

Après 10 bornes d'échauffement attaque de la première difficulté la côte de St André (3.5 km à 6 %)  
Plongée sur Le Freney et ensuite Modane où nous prenons la direction d'Aussois que nous atteignons après une montée de 7 km à 7 % de moyenne

Nous passons ensuite le plateau de Sardières et plongeons sur Termignon où commence la rude montée au plateau de Bellecombe (13 km pour 1000 m de dénivelé) mais avec d'entrée 8 km à 9 % de pente moyenne

Françoise et son VAE caracole en tête et nous la retrouvons au sommet de cette rampe inquiète pour sa batterie qui donne des signes de fatigue

Après une légère descente nous attaquons la montée finale de 4.5 km à près de 8 % de pente moyenne avec des rampes à 10/11 % qui vont faire des dégâts !

En effet la fatigue et les crampes pour certains et le manque de jus (naturel ou électrique) pour d'autres ont raison de notre témérité et nécessiteront de plus ou moins nombreux arrêts selon la condition de chacun

L'arrivée au parking de Bellecombe est un soulagement pour tous et le dernier km de montée est presque un plaisir quand on découvre le Plan du Lac avec au bout du chemin le refuge à près de 2400 m d'altitude où nous attend le "ravitaillement"

Les bières et le gratin de raviolis au bleu de Termignon nous font oublier nos durs efforts et nous refont une santé avant de reprendre la route en sens inverse

La descente est avalée sans problème malgré un revêtement assez rugueux par endroit

A Termignon nous retrouvons la chaleur et de la circulation en cette fin de week-end

Nous traçons notre route jusqu'à Modane où nous faisons une petite pose fraîcheur avant de remonter la côte de St André qui sera fatale à la batterie du VAE de Françoise qui s'arrête en compagnie de Christine

Gilles reviendra les chercher en voiture

Les garçons nous filons sur St Michel rejoindre nos voitures

Très belle journée dans un décor magnifique : vive la Haute Maurienne !