

Le Vélo Club Montigny Roue Libre est parti en stage route en Espagne à l'Estartit du **dimanche 22 février au dimanche 01 mars 2015**

Le groupe était composé de 7 personnes :

- 3 adultes : Guillaume BLANCHARD, David MONTOYA et Guillaume GRANDJEAN

- 2 juniors : Danco DELLO et Andréa ASCORTI

- 2 cadets : Amaury LAMBERT et Florian RICHARDOT

Lundi 23 février : ☀ beau temps et ☀ un léger vent

Le matin : **66km** à 27km/h de moyenne, 650 m de dénivelé

L'après-midi : sortie de **73km** à 28km/h de moyenne, 474 m de dénivelé

Mardi 24 février : beau temps et vent fort l'après-midi

Le matin : **83km** à 28 km/h de moyenne le matin, 764 m de dénivelé

-> Début plat jusqu'à un col d'environ 4 km (assez facile en pourcentage) que l'on a monté des 2 côtés.

-> Exercice de relais par équipe et montée du col à un bon rythme. Un peu de vent en revenant.

L'après-midi : sortie de **54km** à 26,3 km/h de moyenne avec tempête de vent, 473 m de dénivelé

Mercredi 25 février : tempête de vent (autres activités et repos)

Nous n'avons pas pu rouler à cause du vent trop fort.

Nous avons marché pour monter jusqu'à un fort le matin.

Piscine, footing, marche... l'après-midi.

Jedi 26 février : vent plus calme

Matin : **110 km** à 27 km/h de moyenne, 1428m de dénivelé avec montée de 2 petits cols

Après-midi :**52km** à 28km/h de moyenne, 495 m de dénivelé l'après-midi pour les 3 adultes

(avec un peu de pluie en fin de parcours)

Vendredi 27 février : tempête de vent

Nous avons quand même roulé malgré le vent fort (avec visite des accotements pour certains).

Matin :**100 km** à 24km/h de moyenne, 1428m de dénivelé.

Samedi 28 février : vent calme et soleil

Matin : **83 km** à 26 km/h de moyenne, 1128m de dénivelé avec plusieurs montées très raides le long de la mer

Après-midi :**56km** à 27km/h de moyenne, 318 m de dénivelé l'après-midi avec sprints en fin de parcours.

Bilan:

Kilométrage total pour les adultes durant le stage : **677 km**

Kilométrage total pour les cadets, juniors durant le stage : **625 km**



Pour voir les photos de cet évènement en Haute Définition, cliquez [ici](#)

Pour télécharger les photos en Haute Définition, cliquez [ici](#) .