

# ROAD BOOK



**18a EDIZIONE**  
**23 - 30 LUGLIO 2011**



**COMUNITÀ  
MONTANA  
VALLI DEL  
MONVISO**



Limone Piemont, Village du Prologue et Départ de la 1ère étape de l'Iron Bike.



Retrait des dossards. Entre peur et impatience !!!





Le drapeau met de suite en confiance... lol !!



1er Briefing de la semaine (avant le prologue).



IRON BIKE 2011. Prologue / 4km / 200mD+







En résumé:

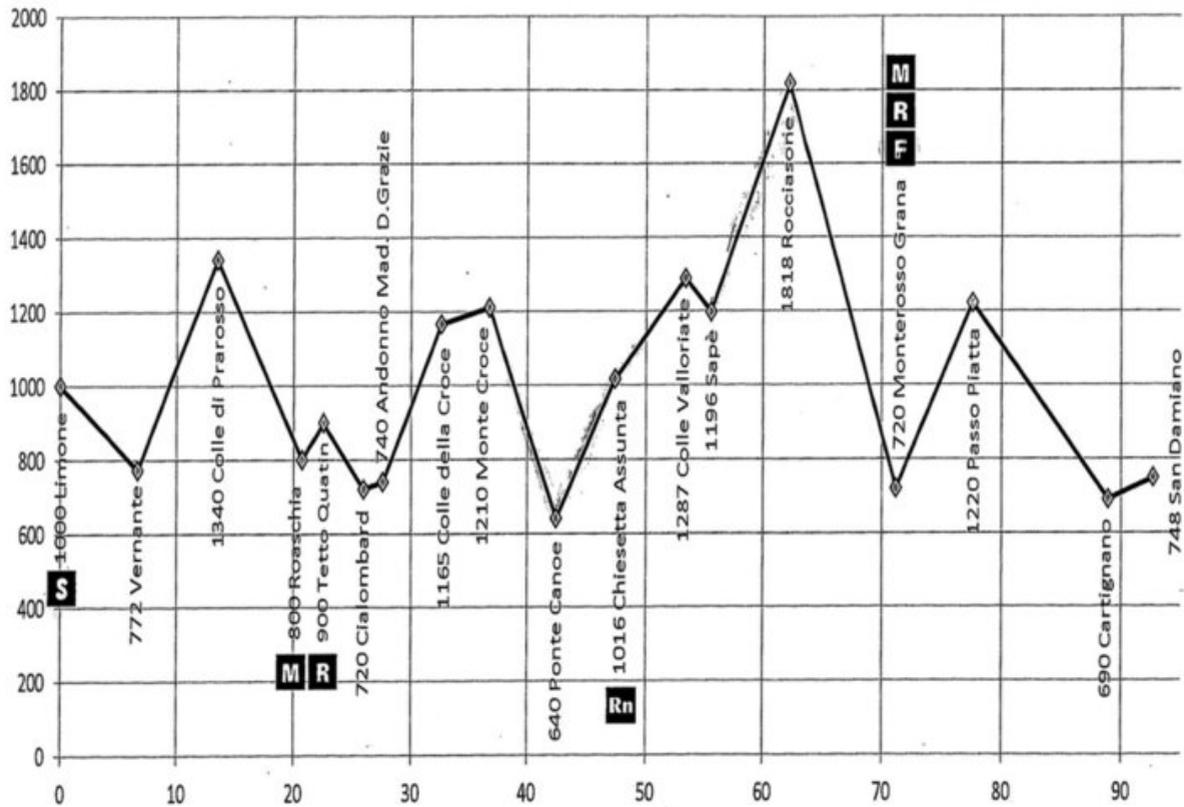
- les Étapes ont toutes un temps imposé (à partir du quel, toutes les minutes, des points de pénalité s'accumulent).
- les Étapes ont toutes un temps max (à partir du quel on est considéré hors délai et 15000 points sont attribué).
- Si le départ n'est pas pris lors d'une journée, 10000 points sont attribué.
- Dans les étapes, il y a des sections chronométré. Le départ "S" et la fin "F".
- Les Sections chronométré ont toutes un coefficient. Le temps du 1er sert de base et toutes les minutes, les points s'accumulent. Les points sont ensuite multipliés par le coefficient de la Section.
- "M" est un endroits ou l'on peut faire réparer son vtt (pendant une étape).
- "R" "rl" "Rn" sont différent ravitaillements.
- "Ft" est une partie chrono dans une Section chronométré (ex: la mine de 2km).

## LEGENDA

<b>S</b>	<b>Inizio prova speciale / Special stage start</b>
<b>F</b>	<b>Fine prova speciale / Special stage finish</b>
<b>R</b>	<b>Rifornimento / Refreshment</b>
<b>M</b>	<b>Meccanico / Mechanic</b>
<b>rl</b>	<b>Rifornimento leggero / Light refreshment</b>
<b>Rn</b>	<b>Rifornimento a tempo neutralizzato / Neutralized time refreshment</b>
<b>Ft</b>	<b>Fine settore prova speciale / Special stage sector finish</b>

IRON BIKE 2011. 1ère étape / 95km / 3200mD+  
(Départ 8h30 / Temps imposé 7h / Temps Max 9h)

## 1a tappa: Limone - San Damiano



IRON BIKE 2011. Départ de la 1ère étape, départ à Limone Piemont.





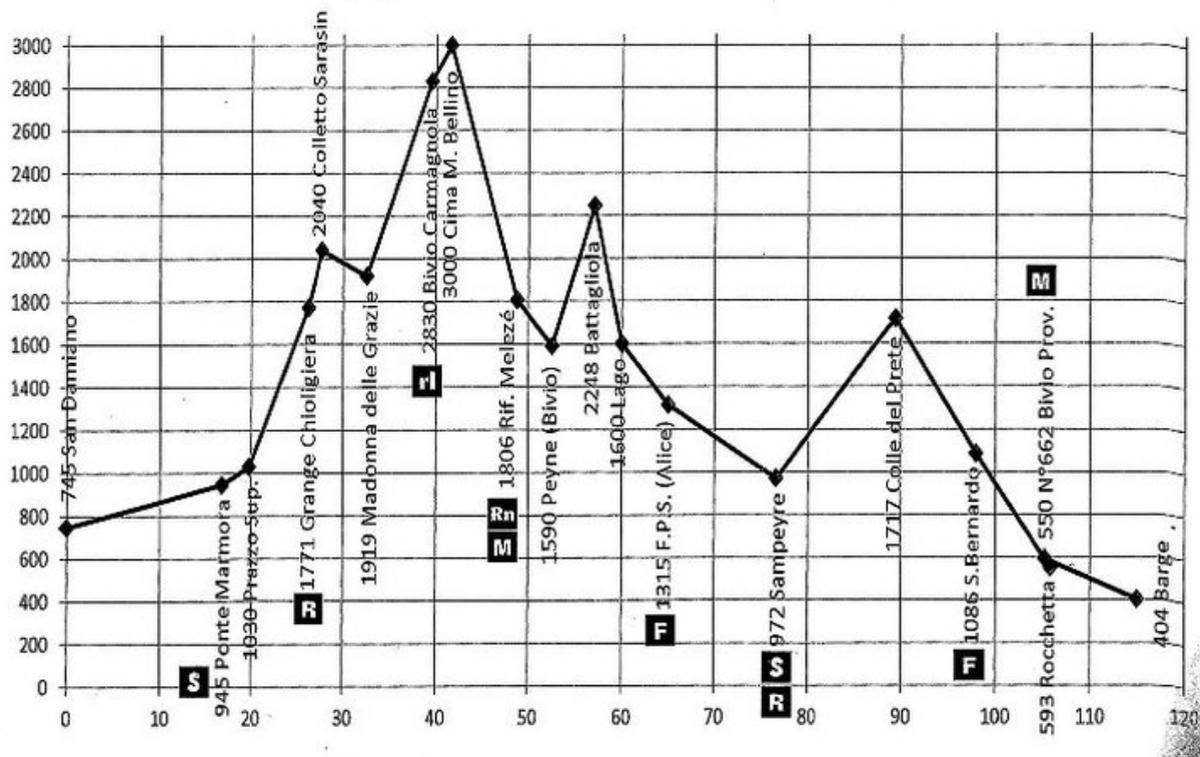


IRON BIKE 2011. Camp de base à l'arrivée de la 1ière étape.



IRON BIKE 2011. 2ième étape / 115km / 3800mD+.  
 (Départ 7h00 / Temps imposé 9h / Temps Max 12h)

## 2a tappa: San Damiano - Barge



IRON BIKE 2011. Matin de la 2ième étape, Départ.





IRON BIKE 2011. 2ième étape.

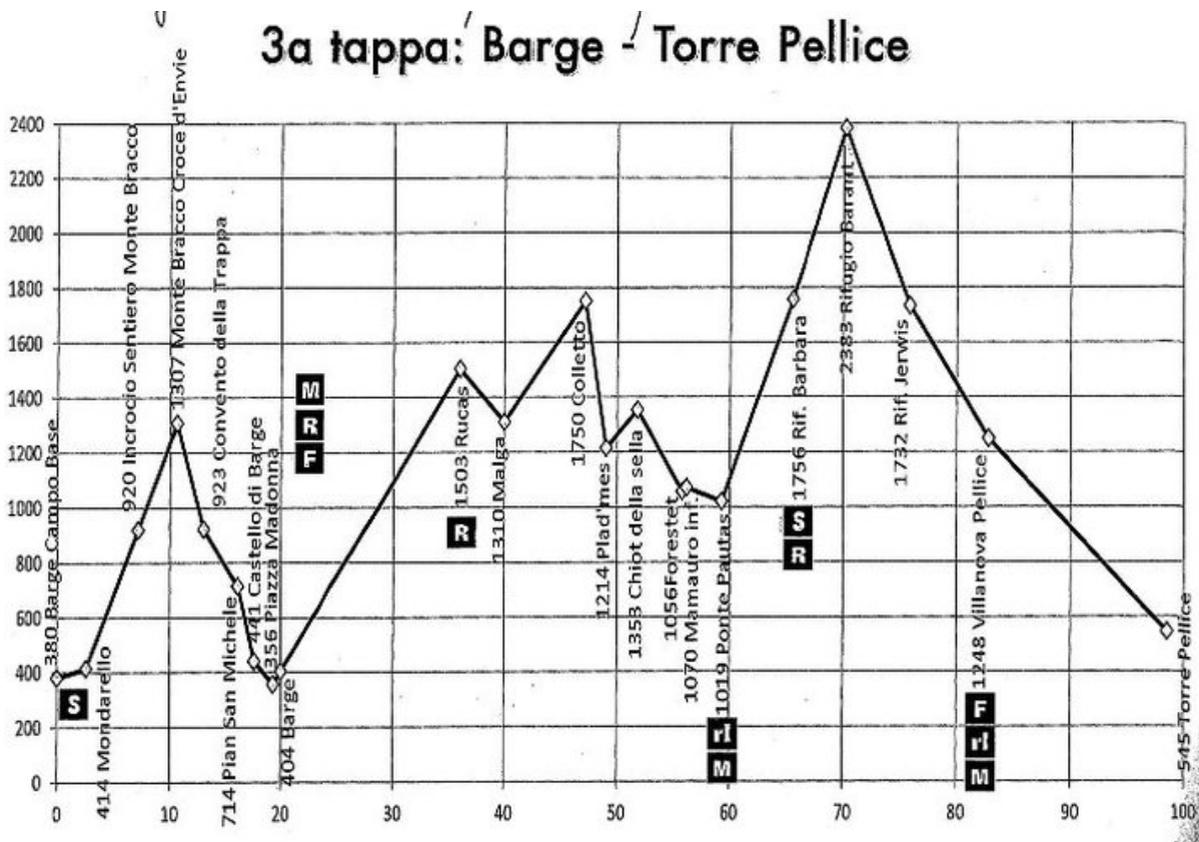
Photo prise au sommet de la Cime M Bellino à 3000m d'altitude. Une descente de fous furieux nous attendait.



IRON BIKE 2011. 2ième étape. Au milieu de la descente de la Cime M Bellino.



IRON BIKE 2011. 3ième étape / 98km / 4100mD+.  
(Départ 8h30 / Temps imposé 8h / Temps Max 11h)



IRON BIKE 2011. 3ième étape. Spéciale chronométré dès le début de la journée...



IRON BIKE 2011. 3ième étape. Ravito en compagnie de l'Américaine (qui gagnera l'Iron Bike en féminine) à l'arrivée de la 1er spéciale chronométré de la journée.



IRON BIKE 2011. 3ième étape. Le "Pater" et le "Boss" de l'organisation !!! Mdr. A l'arrivée de la 1er spéciale.







IRON BIKE 2011. 3ième étape. Dans la montée du Refuge de BARBARA. La petite route monte à 26% par moment, la pente doit approcher les 18% de moyenne sur les 7kms de montée.



IRON BIKE 2011. 3ième étape. Monté au Refuge de BARBARA.



IRON BIKE 2011. 3ième étape. Ravito au Refuge de BARBARA.

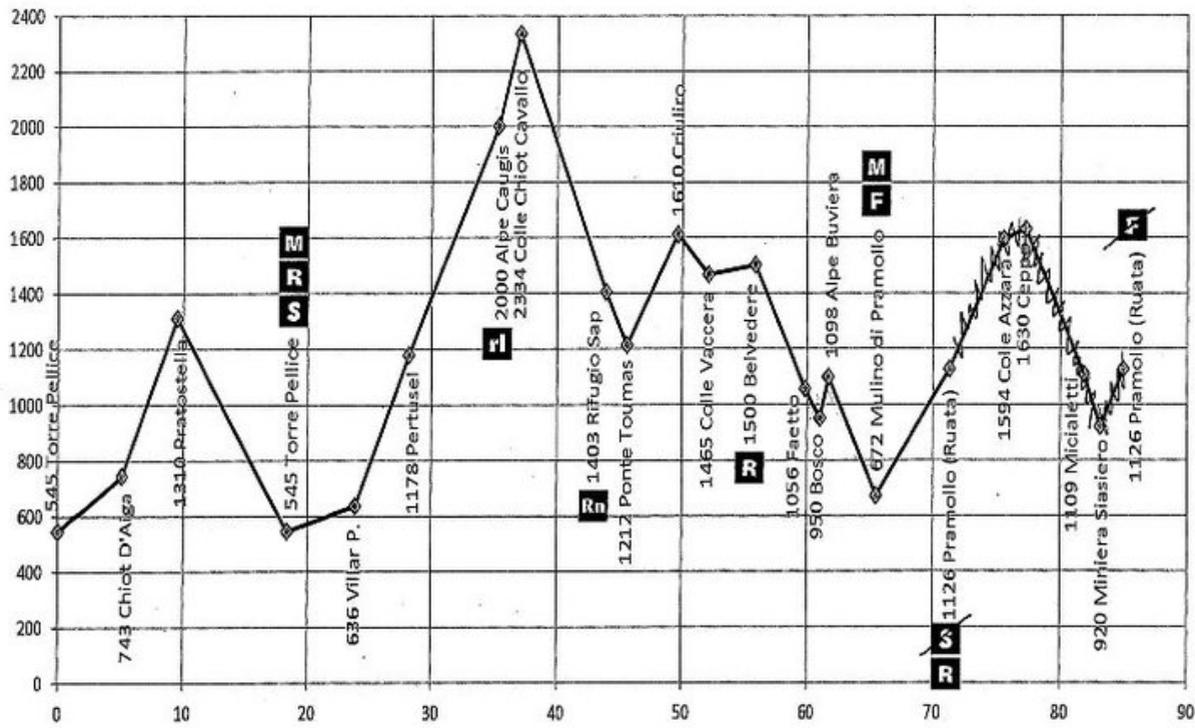


IRON BIKE 2011. 3ième étape. Refuge de BARBARA (1756m). Départ de la 2ième spéciale chronométré, ça continu à monter sur 5km jusqu'à un col (2383m) par des chemins cette fois-ci et ensuite belle descente en single pour finir la spéciale.



IRON BIKE 2011. 4ième étape / 72km / 4000mD+.  
 (Départ 8h30 / Temps imposé 8h / Temps Max 11h)

## 4a tappa: Torre Pellice - Pramollo



IRON BIKE 2011. 4ième étape



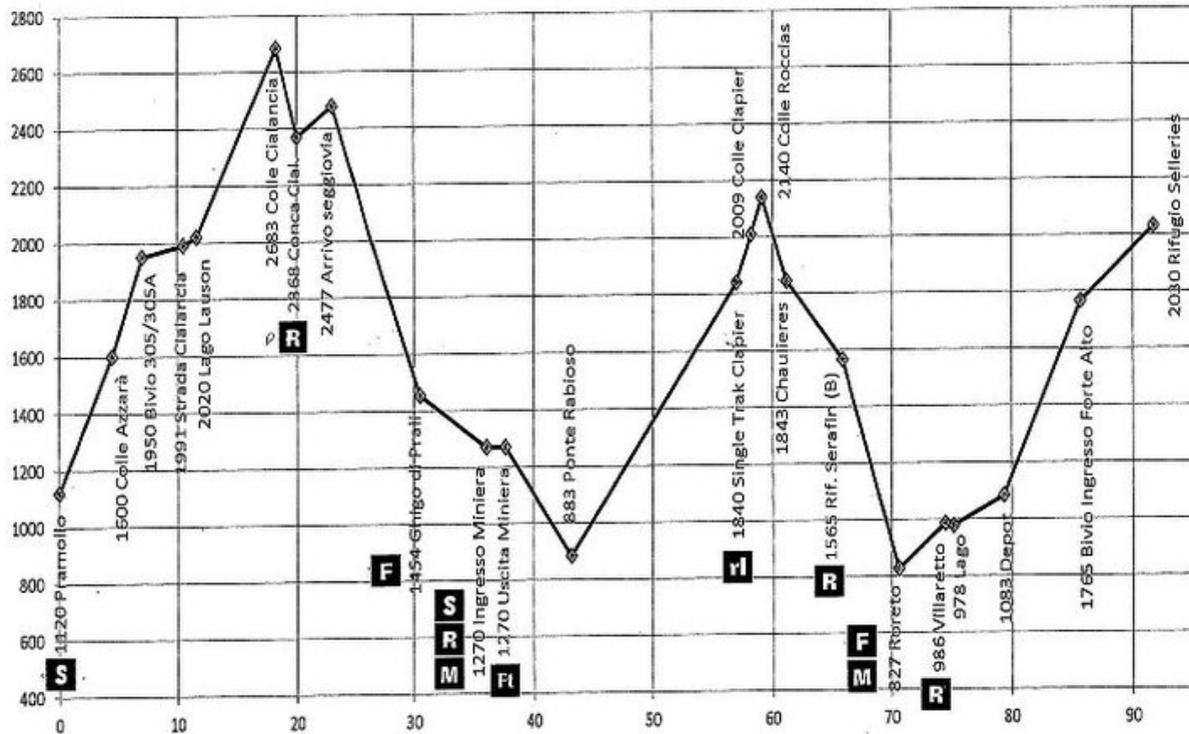


IRON BIKE 2011. 4ième étape. Arrivée



IRON BIKE 2011. 5ièma etapa / 95km / 4200mD+.  
 (Départ 8h00 / Temps imposé 9h / Temps Max 12h)

## 5a tappa: Pramolló - Rif. Selleries





IRON BIKE 2011. 5ième étape. 2km dans une mine !!







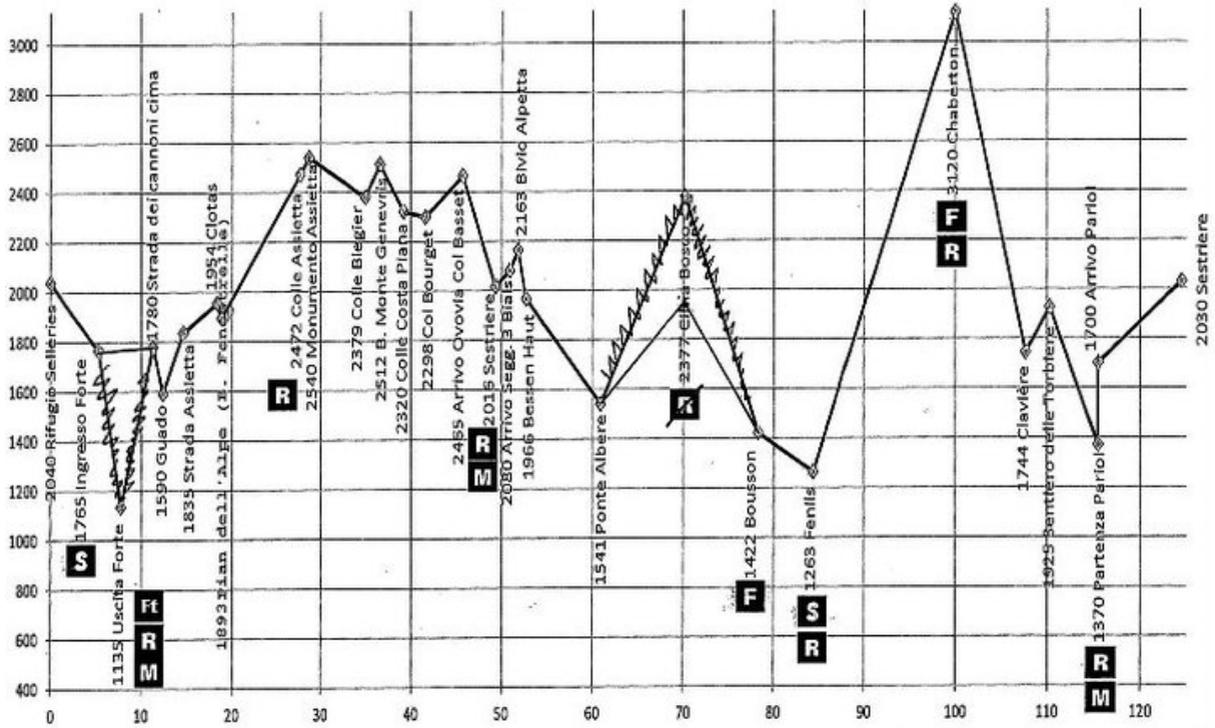


IRON BIKE 2011. Arrivée de la 5ième étape eu Refuge Selleries (2040m).



IRON BIKE 2011. 6ième étape / 115km / 4300mD+.  
 (Départ 7h00 / Temps imposé 8h30 / Temps Max 11h30)

## 6a tappa: Rif. Sellaries - Sestriere



IRON BIKE 2011. 6ième étape. Lever de soleil au Refuge Sellaries (2040m) à 5h30. Départ de l'étape à 7h.







IRON BIKE 2011. 6ième étape. Arrivé d'une spéciale chronométré, au sommet du Chaberton (3120m).



IRON BIKE 2011. 6ième étape. Descente du Chaberton.



IRON BIKE 2011. 6ième étape. Arrivée à Sestrière.

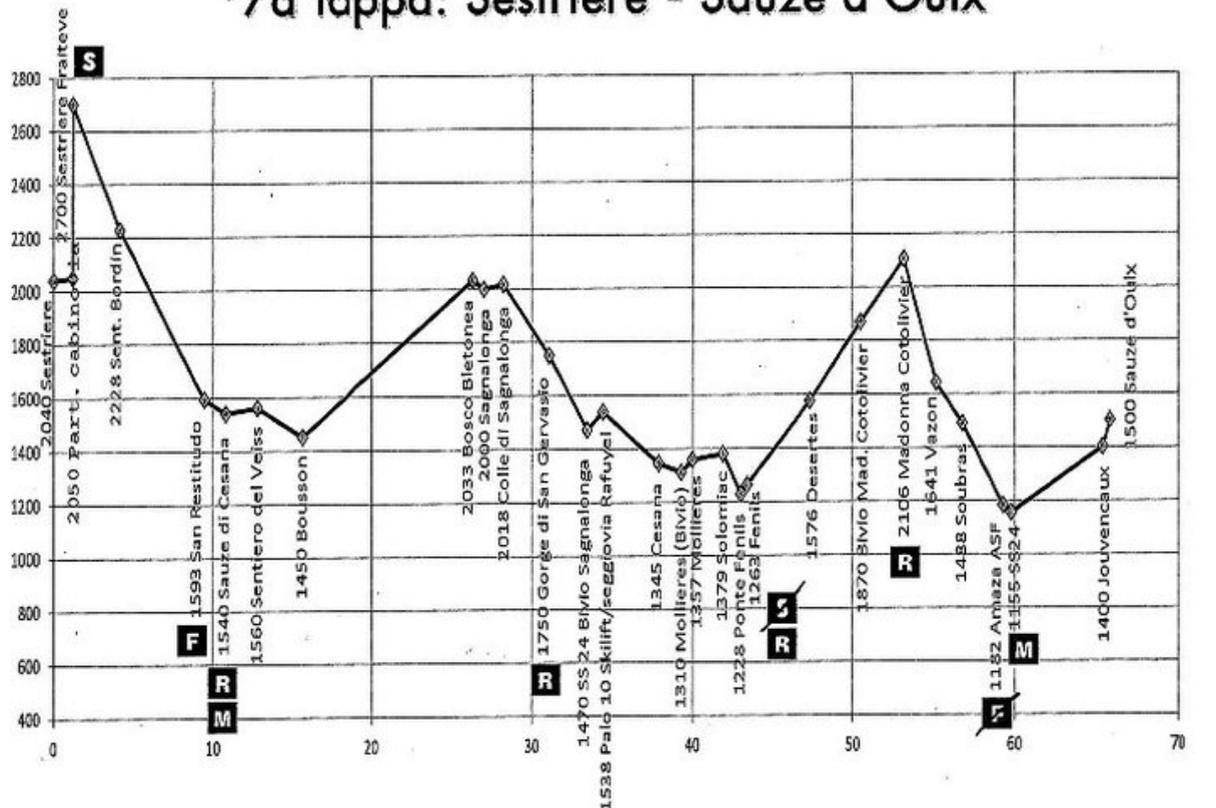


IRON BIKE 2011. A l'arrivée de la 6ième étape, avec le "Pater". 110km avec le Chaberton, ça a laissé des traces !!



IRON BIKE 2011. 7ième étape / 66km / 2000mD+.  
(Départ 7h30 / Temps imposé 6h / Temps Max 8h30)

## 7a tappa: Sestriere - Sauze d'Oulx



Toujours la petite feuille sur le guidon, avec le profil de l'étape du jour (très très utile !!).





C'est parti pour la 7<sup>ème</sup> et dernière étape.







IRON BIKE 2011. 7ième étape



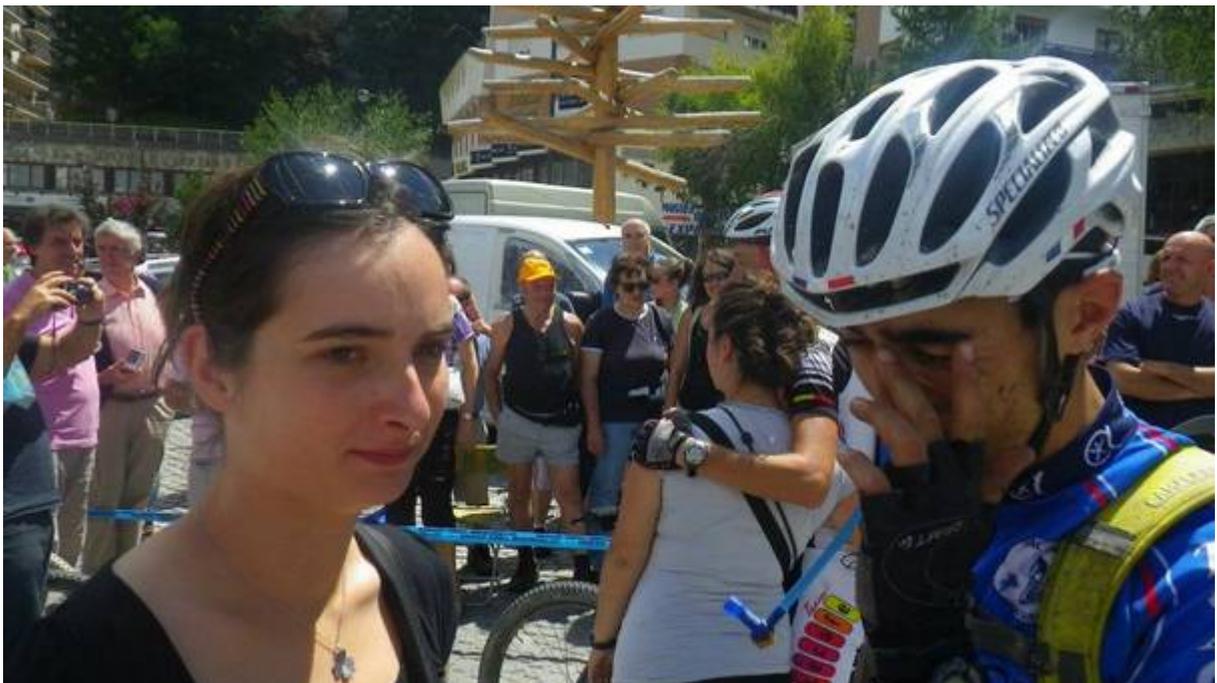




FINISH DE L'IRON BIKE 2011 à Souze d'Oulx !! Après 7 jours de course, le soleil, la pluie, le froid, la fatigue, la douleur, des doutes, des larmes... La délivrance !!



Félicitation par l'organisateur !! (finisher et plus jeune concurrent)



Jan Ramaekers (BEL) concurrent malchanceux qui casse son cadre le dernier jour, et avec qui je me suis tiré la bourre pendant les 4 deniers jours !!



Podium des "Finisher" (128 au départ, 7 jours plus tôt)



Une semaine inoubliable, seul contre soi !!  
Aventure Extrême !!



Course VTT / Italie / 7jours / 660km / 25800mD+.  
IRON BIKE "The world's hardest mountain bike raid".  
128 personnes au départ. 107 classés à l'arrivée. Seulement les 37 premiers ont fait toutes les étapes. Je termine 25ième au général et 16ième dans ma catégorie (Sénior; de 23 à 30 ans).