

# Lunifeel Tour

3 jours dans les Vosges, à Remiremont  
L'étape reine - 145 km - 4 200 m D+  
avec la Planche des belles filles au programme.

Venez  
affronter un  
défi que  
vous  
n'oublierez  
jamais ?



# La boule au ventre



Un défi hors norme en terre vosgienne. Soyez prêt.

Lunifeel organise un défi vélo hors du commun sur 3 jours, réservé à 5 ou 6 cyclistes maximum, capables d'affronter des pentes dépassant les 20 %... et pas sur une seule montée, mais sur un enchaînement qui mettra les jambes et le mental à rude épreuve.

## Un programme en 3 étapes

Comme les pros, vous commencerez par une première journée de mise en jambes et de découverte du terrain.

Le samedi : l'étape reine. Une journée exigeante, pensée pour repousser vos limites sur les routes et les pentes vosgiennes.

Le dimanche : l'ultime défi. Vous affronterez une montée comme vous n'en avez probablement jamais gravi.

Mais ce défi ne se résume pas aux pourcentages et aux kilomètres.

Pendant ces 3 jours, l'équipe Lunifeel sera à vos côtés pour vous accompagner, vous conseiller et surtout vous faire vivre une véritable expérience autour du vélo.

Du défi, du partage, de la convivialité... et quelques sacrées pentes.

Bienvenue à Remiremont.  
Bienvenue dans le défi Lunifeel.

**Vous ne venez pas  
enfiler des perles  
!**

# Pas d'excuse

## vous êtes prévenus !

3 jours, 3 étapes

### 1re journée - Le déblocage

On évite les efforts, on prépare les muscles et on récupère du voyage. Quelques kilomètres pour faire connaissance avec le terrain... et avec ceux qui partageront le défi.

### 2e journée - L'étape reine

Vous vivrez une journée unique, enchaînant bosses et cols avec des pourcentages toujours plus raides. Ici, pas de col de 18 km à 6 % de moyenne. On parle une autre langue : celle de l'explosion à tout moment ! Lisser son effort ? Ici, on ne connaît pas.

### 3e journée - Le mur final

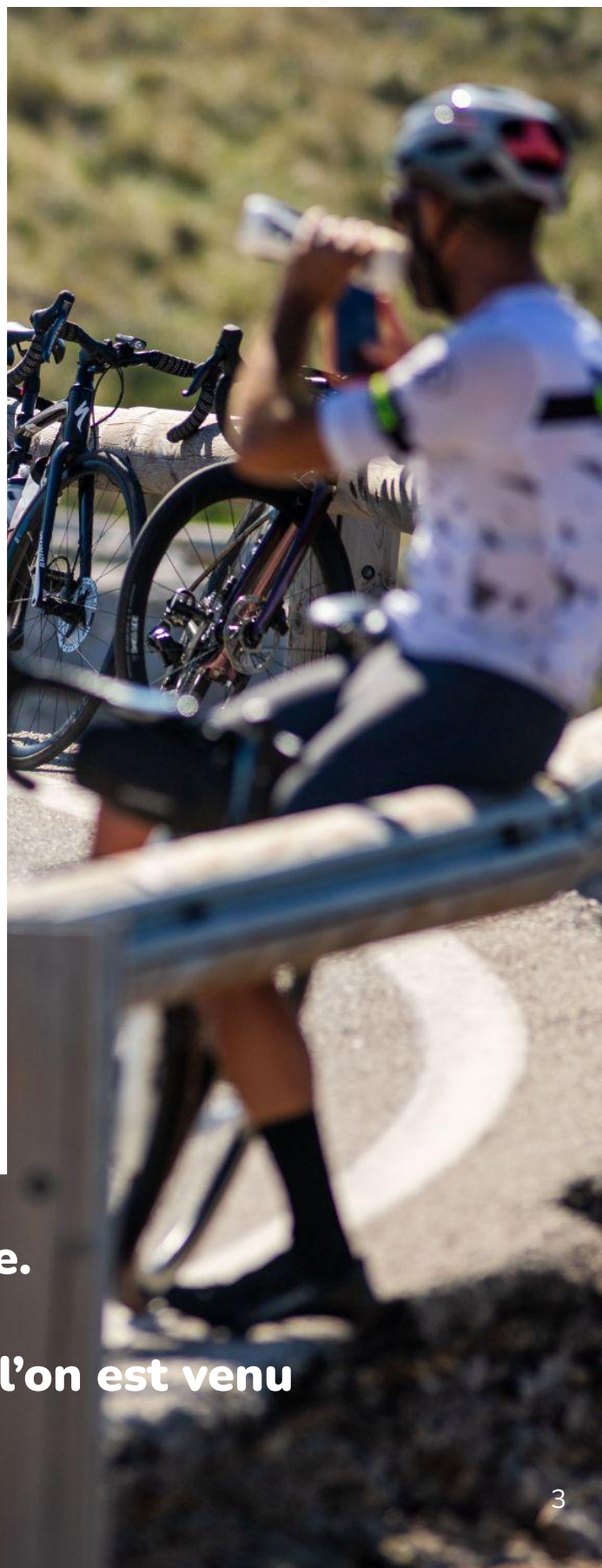
Si vous êtes connaisseur de vélo, le Mur de Huy vous parle forcément. Ici, vous découvrirez notre version : 1 km à 17 %, avec des passages atteignant 24 %. Après les efforts de la veille, il faudra encore trouver les jambes pour aller au bout de ce mur sans mettre le pied à terre.

## Des cyclistes prévenus

Vous êtes prévenus : plusieurs cyclistes s'y sont déjà cassés les dents. Si vous n'êtes pas prêt, la pente se chargera de vous le rappeler.

### Bon à savoir

Chaque parcours dispose de variantes permettant, en cas de grosse défaillance, de limiter la casse et de rejoindre l'hébergement plus facilement. Tout est prévu. Et oui... ça nous est déjà arrivé plus d'une fois !



**Vendredi, on fait connaissance.  
Samedi, on affronte.  
Dimanche, on termine ce que l'on est venu  
chercher.**

Challenge à vivre

# L'étape reine

145 KM

4 200 M D+

## **La Planche des Belles Filles comme point d'orgue de ce défi.**

Oubliez les longues ascensions régulières. Ici, le dénivelé se construit par une succession de montées courtes, raides et exigeantes, qui ne laisseront que très peu de répit.

### **UN PARCOURS EN LIBERTÉ**

Une trace. Votre rythme. Votre défi.

Sur cette étape reine, pas de groupe à suivre ni d'allure imposée. Après un départ commun, chacun dispose de la trace GPX et devient maître de sa journée.

À vous de gérer votre rythme, votre effort, vos temps de récupération et votre stratégie pour venir à bout des 145 km et 4 200 m de dénivelé positif.

## **Vous êtes libre sur la route. Mais jamais seul.**

L'équipe Lunifeel suit votre progression en temps réel grâce à la géolocalisation et reste présente sur le parcours pour assurer l'assistance.

En cas de grosse défaillance, des variantes sont prévues pour permettre de raccourcir le parcours et de rejoindre l'hébergement.

## **10 MONTÉES. 10 CHRONOS.**

Parce qu'un défi mérite aussi son petit jeu...

Les 10 ascensions répertoriées seront chronométrées individuellement via Strava. À la fin de la journée, les temps réalisés sur chacune d'elles seront additionnés pour établir le classement de l'étape reine.

Pas besoin de rouler à bloc pendant 145 km.

Entre les montées, vous gérez.  
Dans les montées... à vous de jouer.

Challenge à vivre



# l'enfer Vosgien

**10 KOM RÉFÉRENCÉS**

**32 KM D'ASCENSION**

**9 % DE MOYENNE**

Mais la véritable difficulté n'est pas là.

Ce parcours ne se résume pas à une moyenne. Sa brutalité se cache dans les ruptures de pente : **16 %, 18 %, 20 %, 22 % et jusqu'à 24 %**. Des passages que vous retrouverez dans la quasi-totalité des ascensions.

**Ici, ce n'est pas la longueur des montées qui vous fera mal. C'est leur violence.**



**KOM 1 : La montée des Tronches**  
3.6km - 8,4%

**KOM 2 : La montée de La Rosière**  
3.0km - 7.6%

**KOM 3 : La montée de La Revaude**  
1.6km - 10.3%

**KOM 4 : Le droit de Miellenot**  
3.6km - 9.8%

**KOM 5 : La Planche des Belles Filles**  
5.8km - 8.5%

**KOM 6 : Le Ballon de Servance**  
6.0km - 7.5%

**KOM 7 : La montée Les Châteaux**  
0.5km - 17.2%

**KOM 8 : La montée du Poteau**  
2,0km - 11%

**KOM 9 : La montée de la Beuille**  
2.8km - 9.6%

**KOM 10 : La montée du Fiscal**  
3.6km - 7.7%



## LES CONDITIONS

### LOGEMENT

Niels et Lucie vous accueillent directement chez eux, à Remiremont, dans une ambiance simple et conviviale.

L'hébergement dispose de **5 places, voire 6**, réparties dans 3 chambres :

- 1 chambre individuelle
- 1 chambre double
- 1 chambre triple avec lit superposé

### ALIMENTATION

Formule **all inclusive** pendant toute la durée du séjour : repas, petits-déjeuners, ravitaillements et hydratation pendant les sorties.

**Vous venez avec votre vélo, on s'occupe du reste.**

### VOTRE VÉLO

Un garage est à disposition pour stocker les vélos en sécurité ainsi que le nécessaire pour leur nettoyage.

Chaque participant reste responsable de son matériel. Avant votre arrivée, assurez-vous d'avoir un vélo parfaitement opérationnel : **pneus en bon état, freins vérifiés, transmission fonctionnelle et batteries chargées**. Prévoyez également votre nécessaire de dépannage personnel : **chambre à air ou mèches tubeless, cartouche CO<sub>2</sub>/pompe, démonte-pneus et multitool**.

### L'ÉTAPE REINE & LES 10 KOM

Votre activité devra être enregistrée puis **synchronisée sur Strava**.

Les temps réalisés sur les **10 KOM officiels du Lunifeel Tour** seront relevés et additionnés à l'issue de l'étape afin d'établir la performance individuelle de chacun.

Et c'est le soir, tous ensemble, que nous referons l'étape et découvrirons les résultats.

### UNE TRACE, VOTRE RYTHME

L'étape reine se déroulera en suivant une **trace GPX** afin que chacun puisse vivre son propre défi, gérer son effort et avancer à son rythme.

Cela ne signifie pas pour autant que vous devrez rouler seul. Lors du briefing du vendredi soir, nous pourrons organiser des groupes entre coureurs de niveaux proches ou prévoir des regroupements entre certains KOM.

**Libre sur la route, jamais seul.**

### AVANT DE VENIR

Vélo révisé, GPS avec trace GPX chargée, compte Strava opérationnel, téléphone chargé, casque, éclairage, tenue adaptée à la météo et matériel de dépannage.

Un **briefing obligatoire le vendredi soir** permettra de présenter le parcours, les règles de sécurité, le fonctionnement des KOM et l'organisation de l'assistance.

En cas d'abandon ou de grosse défaillance, chaque participant devra prévenir Lunifeel avant de quitter la trace.

### TARIF

**360 € TTC / personne**

Le tarif comprend **l'hébergement, les repas, les ravitaillements, l'assistance et l'organisation des trois jours. 3 jours. 5 à 6 cyclistes maximum. Un défi que vous n'oublierez pas.**

**Le départ du défi est confirmé à partir de 4 participants inscrits.**