

Tour d'Innsbruck 2020



TOUR OF INNSBRUCK

Depuis décembre les « Tour de » s'enchaînent quasiment sans temps mort! En effet après le [Tour de Londres](#) et le [tour de Zwift](#), place au **Tour d'Innsbruck** en 3 étapes du **21 au 23 février**.

Pour rappel le monde 'Innsbruck' de Zwift est basé sur le circuit des **championnats du monde sur route 2018** remportés par Alejandro Valverde. Pour une fois, et en avant gout de la prochaine série '**Haute Route**' (article à venir), c'est une épreuve destinée aux grimpeurs!

Autre particularité: les **3 étapes s'enchaînent chaque jour** sans possibilité de rattrapage. Si vous souhaitez récupérer le kit maillot/cuissard offert aux '*finishers*', il va donc falloir **consacrer votre week end à cette épreuve**, un choix pas si évident que ça vu la **météo clémente** qui est prévu!

Au total, comptez **109 km pour 2443 m de D+** si vous choisissez de rouler en A, ou **71.6 km pour 1554 m de D+** pour les groupes B et C.



Etape 1: Lutscher

Au menu, la **bosse** du championnat du monde, à savoir **7 km à 5.6%**.

Les départs se font sur la ligne officielle, avant de rejoindre rapidement le pied de la montée (moins de 4 km de plat / faux plat).

Pour les **groupes B et C** (courte distance et féminines) l'arrivée se fera directement au sommet: soit seulement **10.9 km pour 412 m de D+**. Autant dire que ce sera une **course de côte** idéale pour tenter un CP20/CP30, selon votre niveau.



>>[Lien du segment Lutscher \(Pen to Kom\) sur Strava](#)<<

Par contre le **groupe A** (longue distance), devra redescendre par le versant opposé pour revenir au pied de la bosse et la monter une seconde fois. Un parcours costaud de **24.2 km et 824m de D+** ou il faudra être capable d'encaisser les deux ascensions.



>>[Lien du segment Lutscher sur Strava](#)<<

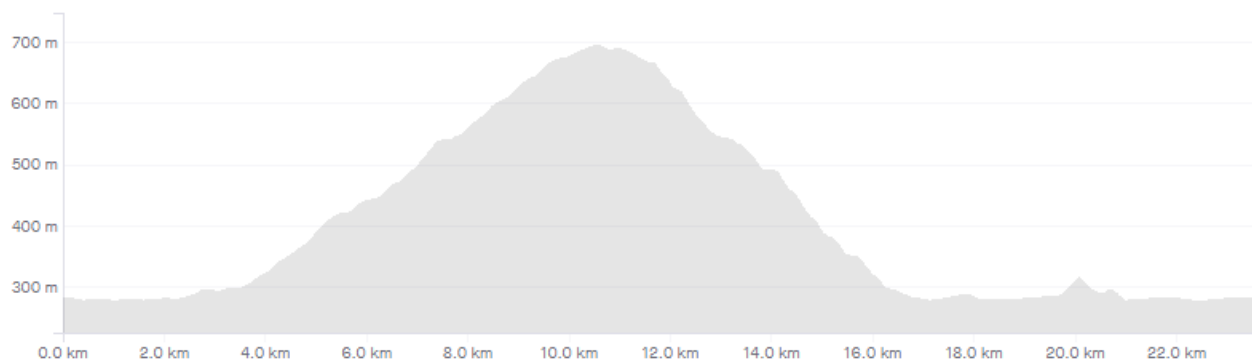
Etape 2: UCI Worlds Short Lap

Même parcours pour les groupe A B et C: il s'agit de la boucle

du circuit du championnat du monde, soit **23.6 km pour 487 m de D+**. C'est en gros le même parcours que pour l'étape 1 (de toute façon il n'y pas réellement de variante dans ce 'monde'), avec toujours **la montée de 7km**, sauf qu'une fois celle ci redescendu, on va retourner en ville faire le **circuit urbain**.

Cette partie urbaine n'a rien de bien compliqué, mis à part **un petit taquet de 400 mètres** à 5.2% avec des passages à plus de 8%. Cela peut suffire à faire la différence avec son groupe, sachant qu'ensuite il restera environ 3500 mètres à tenir jusqu'à la ligne.

Le **groupe A** fera deux boucles (soit environ **47 km et 974 m de D+**), un vrai parcours de fondo! Les **B/C** en feront une seule, soit **23.6 km et 487 m de D+**.



[>>Segment UCI worlds course sur Strava<<](#)

Etape 3: Innsbruckring KOM After

Party

Sur cette dernière étape le circuit mais également la distance sera le même pour tous (A/B/C). Il consiste en 3 tours urbains dans Innsbruck avant de rejoindre la bosse, toujours grimpée dans le sens des étapes 1 et 2 (celui du championnat du monde).

Au programme environ 29 km de plat (avec donc 3 fois le fameux coup de cul de 400m) avant d'attaquer la montée de 7 km à 5.2% et de finir à son sommet. Au total **37 km et 640 m de D+**. La longue partie plate pourra pourquoi pas favoriser un groupe de non grimpeurs sur cette étape.



[>>Segment Innsbruck KOM After Party sur Strava<<](#)

Pour s'inscrire aux différentes étapes, tout se passe sur cette page : <https://zwift.com/events/series/2020-tour-of-innsbruck/> ou bien comme d'habitude via [Zwiftpower](#) ou l'**appli companion**.