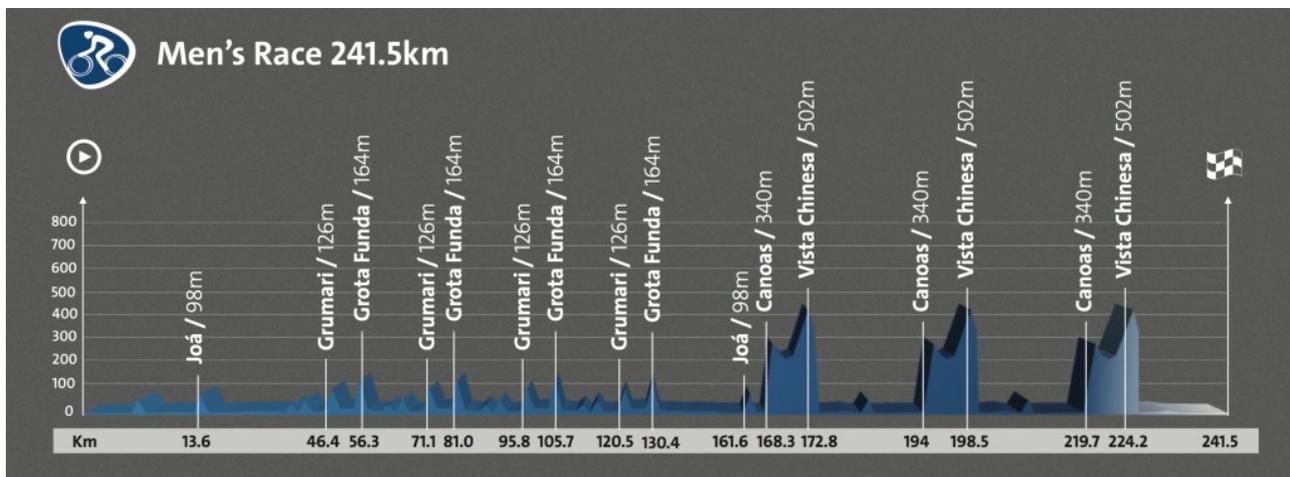




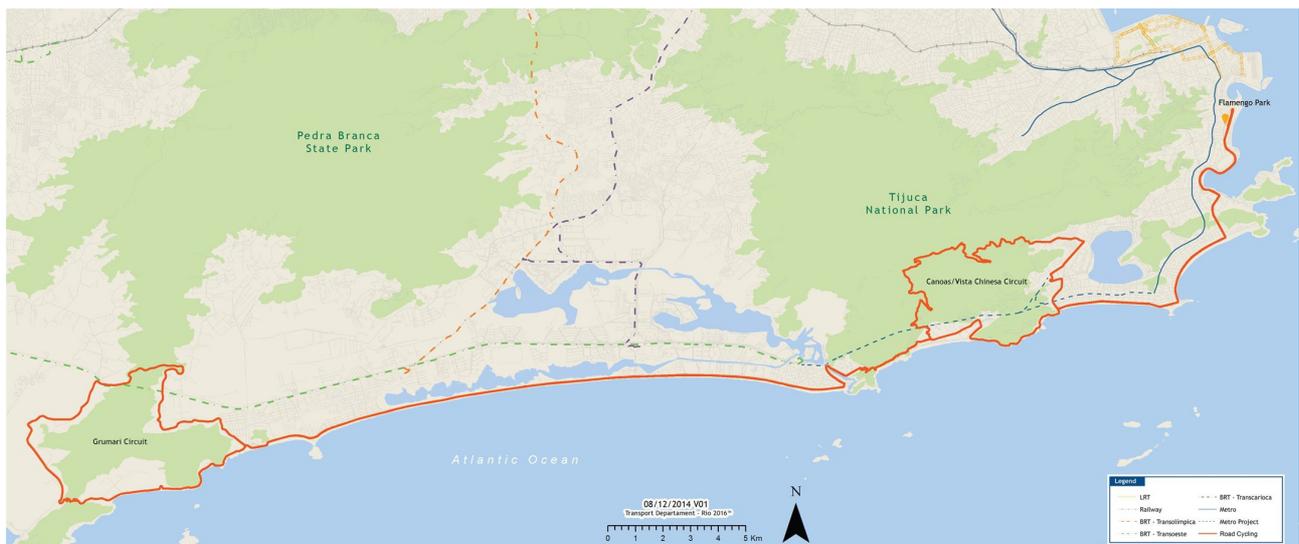
Grumari (126m)
Grota Funda (164m)
Canoas-Vista Chinesa (502m)

(Circuit Olympique Rio 2016)





Avant de toucher au Graal olympique sur la mythique plage de Copacabana, les médaillés auront dû franchir 13 obstacles : 2x Joá, 4x Grumari et Grota Funda sur le circuit du contre-la-montre individuel (appelé circuit de Grumari) et 3x Canoas-Vista Chinesa. Le circuit de Grumari comporte également un secteur pavé de 2km, à passer 4 fois également. En 2015, c'est Thibaut Pinot qui a remporté la course pré-olympique. Le nom du vainqueur vous donne une idée du profil du futur golden boy sur un parcours aux allures de GP San Sebastian.



Circuit de Grumari

1- Côte de Grumari-Est

1,2km pour passer de Grimari Beach au point de vue de Mirante (117-8m), sur un chemin sinueux et très étroit avec 3 hectomètres mortels : 4 5 6 2 5 / 8 10 16 17 19 / 10 7.



Grumari Beach au pied

Caméra embarquée (sens contraire de la course) :
<https://www.youtube.com/watch?v=KiLlCLo5TZE>



Passage à 17%



Sommet



Descente casse-gueule . Pleut-il à Rio au mois d'août ?

2- Côte de Grota Funda-Ouest

Plus longue, plus irrégulière, mais moins sèche et descente moins piègeuse que la précédente. 153m (162-9m) en 2,3km : 3 5 5 7 10 / 9 6 5 9 11 / 8 1 0 1 6 / 10 8 5 6 12 / 12 10 4

A partir de 4.34 : <https://www.youtube.com/watch?v=efYL9PKHTc0>



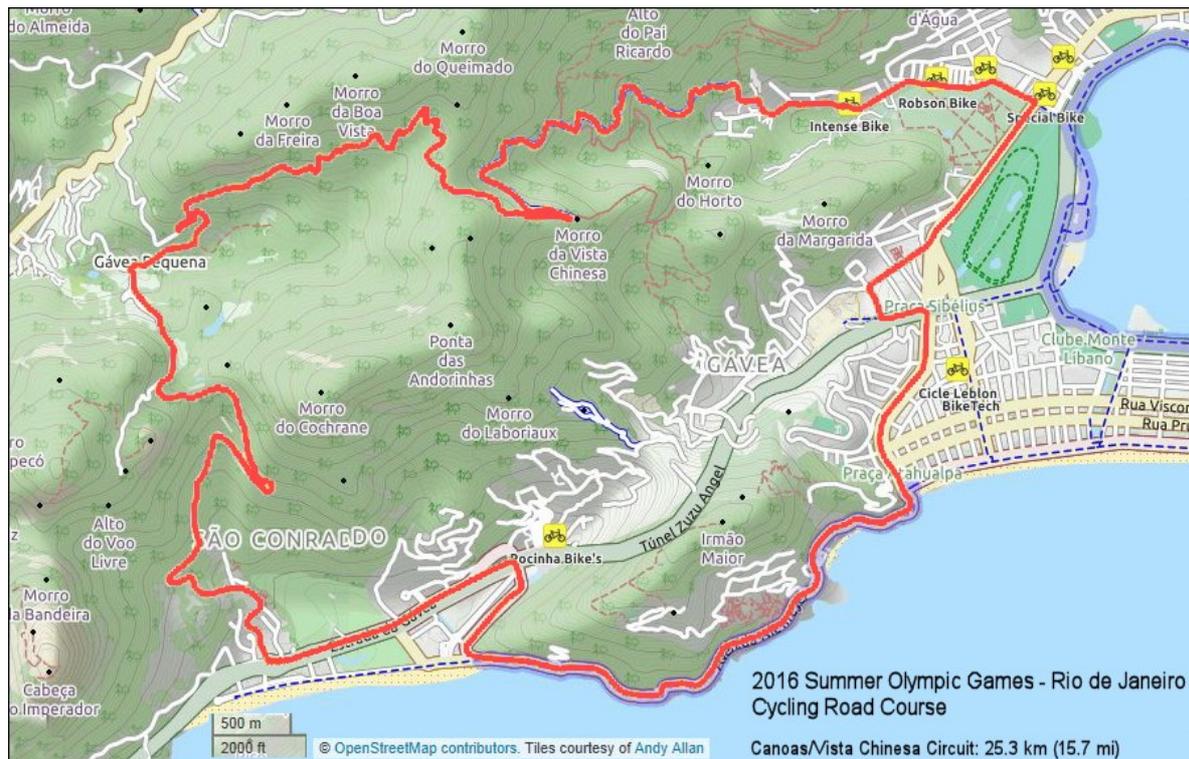
Ligne droite au pied : Av. das Américas



Sommet : 300m à 12, 12 et 10%

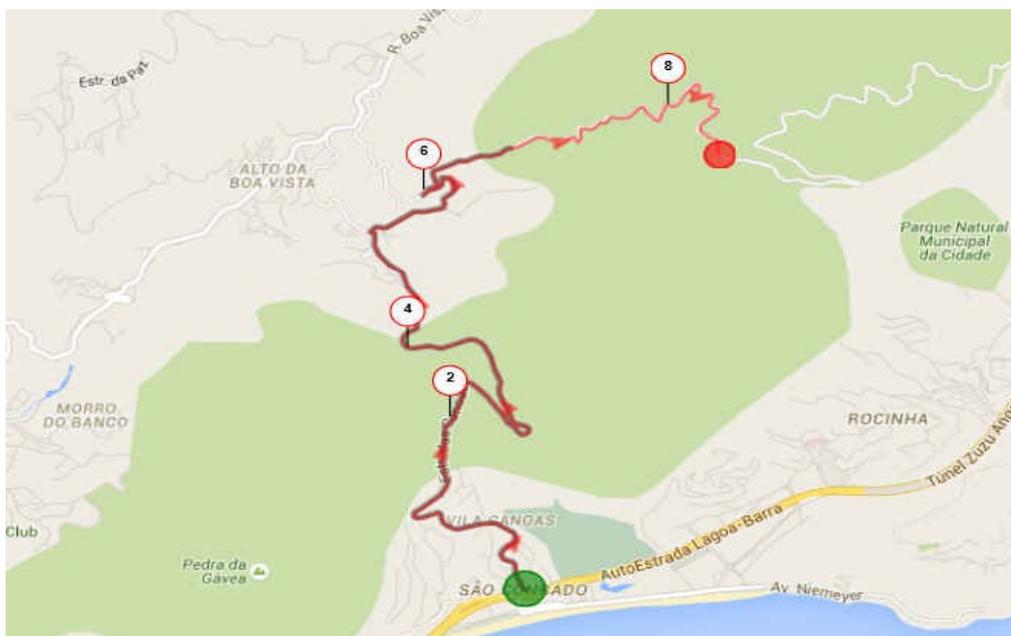
Circuit de Canoas-Vista Chinesa

On change de circuit et de braquet.



Probablement l'ascension décisive, à grimper trois fois. Le Jaizkibel carioca passe de 9 à 499m en 9km. 10,3 9,0 8,2 10,6 -10,4 / 7,8 4,8 6,1 2,6.

Comme l'indique le profil, la côte est un « 2 en 1 ». D'abord, Canoas, 4km après à 9,5% (395-14m), dont les 500 premiers mètres à 14%. S'ensuit une descente courte et pentue (1km à 10,4%) et enfin Vista Chinesa proprement dite : 213m en 4km. Dans la première partie, on y trouve 500m à 11,4%, mais les 3 derniers kilomètres sont nettement plus roulants (4,8 6,1 et 2,6%) pour basculer du point de vue vers la Baie de Rio.





Pied à 14%



Entrée dans le lacet de Mirante das Canoas (km2,8)



Profil Openrunner



Km 6,5 : 5%



Point de vue sur la Baie et le Pain de Sucre

1re partie : Estrada das Canoas (en descente) : <https://www.youtube.com/watch?v=zLICUmLd7yA>

2è partie : Estrada da Vista Chinesa (en descente) :
<https://www.youtube.com/watch?v=FoPJewXMGPO>