**Le Vélo Sport Cacien est fier qu’un de ces licenciés, Fabien OGEZ, participe à la CAP EPIC 2025.**

**La CAP EPIC c’est quoi ?**

Une compétition VTT par duo, en huit étapes, considérée comme la plus difficile au monde. Elle a lieu chaque année depuis 2004 en Afrique du sud dans les environs de Cape town ( capitale ), en Mars donc en plein été :

* grosses chaleurs et pistes poussiéreuses sont au programme.

C’est le challenge ultime en VTT, qu’on peut comparer à l’UTMB ou la diagonale du FOU en Ultra trail.

 Les compétiteurs viennent du monde entier ; ils forment environ 750 duo dont une soixantaine de professionnels, tous nécessairement aguerris et préparés à ce défi XXL, jugez plutôt :

* un prologue de 27 kms
* Etape 1 : 96kms 2450m de dénivelé
* Etape 2 : 58kms 800m de dénivelé
* Etape 3 : 90kms 2600m de dénivelé
* Etape 4 : 74kms 1750m de dénivelé
* Etape 5 : 103kms 3050m de dénivelé
* Etape 6 : 92kms 2850m de dénivelé
* Etape 7 : 68kms 2250m de dénivelé

 Soit en 8 jours : 608 kms et 16 500m dénivelé

 Pour des amateurs, le défi sportif est monstrueux mais il est aussi logistique car la course est en autonomie complète ( hors ravitaillement et assistance médicale ).

Fabien OGEZ fera équipe avec Sébastien CABOCHE ( ex VSC maintenant licencié à Grenoble )

Quelle a été leur préparation sportive ?

* En 2024 : -
	+ - Participations à plusieurs cyclosportives en montagne ( efforts longs )
		- Trans Maurienne : épreuve VTT en 5 étapes
		- ROC d’AZUR, épreuve VTT en 5 étapes ( must français )
			* Fabien : 5° au général, 2° dans sa catégorie
* En 2025 :
	+ - Pas de compétition prévue avant le départ ( 10 Mars )
		- Beaucoup de travail foncier ( efforts longs )
		- Séances d’efforts au seuil ( efforts violents )
		- Travail spécifique pilotage VTT

Le VSC souhaite à Fabien et Sébastien le meilleur pour réussir ce défi et de faire partie des « finishers »

Pour plus d’info sur la CAPE EPIC 🡪 **https://www.epic-series.com/capeepic-riders-entryinfo**