

2024.05.18 et 19. TorTour de Ruhr 230 kms de la source à l'embouchure dans le Rhin, de Winterberg à Duisburg par une magnifique campagne parfois bien sauvage avec nombres d'oiseaux aquatiques. Le réseau des pistes cyclables a été mis à contribution et nos corps à rudes épreuves.

Au début, je pars dans le milieu du peloton, à environ 10 km/h, c'est la partie descendante de la course sur les 15 premiers kms environ. Il y a bien quelques petites montées pour couper notre élan parfois, dans les villages ou pour aller chercher la piste cyclable, parfois en hauteur par rapport au fond de la vallée et de la Ruhr, qui grossit au fil des kilomètres. Au 27^{ème} km, je vais à l'auto pour faire une petite modif' à ma semelle gauche. Julia passe à ce moment, je fais le plus vite possible et je fais l'effort de la rattraper en 1 km. Nous discutons un peu sur nos sensations et le début de course. Je reste avec elle une bonne douzaine de kms, puis au 40^{ème} environ, suite à un ravitaillement de nos aides, elle me distancie un peu, je dois retourner à l'auto pour mon problème de pied. Je change de semelle, mais après une vingtaine de mètres, retour à l'auto, je remets ma semelle d'origine, sentant que la nouvelle ira moins bien. Dès lors, Julia est déjà à 200 m devant moi avec un petit groupe et je vais la perdre de vue, avec le parcours qui devient moins rectiligne. Je vais régulièrement revenir sur quelques coureurs plus rapides que moi apparemment, mais qui s'arrêtent souvent, pour différentes raisons, besoin de s'asseoir, de se recharger (pourquoi) de manger assis, de se reposer, de dormir la nuit quelques minutes sur des bancs (j'en ai vu 2 à 2 endroits différents) etc... Et au final, je serai devant malgré mes problèmes qui m'obligent bien à contrecœur de m'arrêter une quarantaine de secondes, toujours plus fréquemment. Je tiens à peine 2 kms sur les derniers 30 kms sans devoir m'arrêter. J'aurai de la peine à marcher jusqu'au mercredi matin suivant, l'extérieur du pied me faisant bien mal. Nous nous dirigeons au GPS et cela induit aussi quelques erreurs de parcours. Je vais me tromper le plus souvent lorsque les chemins sont presque parallèles et que l'on ne voit pas vraiment quelle branche emprunter. Ce n'est qu'une fois que l'on s'écarte trop du parcours à suivre que le GPS indique que nous sommes hors itinéraire. J'aurai un bon km de plus à l'arrivée, pour plusieurs erreurs ou parfois des hésitations qui font perdre autant de temps à des carrefours compliqués avec des tours par-dessous ou par-dessus des routes importantes à traverser en sous-voie ou sur des passerelles. Julia, avec 4 autres coureurs vont même bien se tromper sur plus d'un km, avant de s'en rendre compte.

Julia s'en sort super bien avec une belle 2^{ème} place en 29h13.37, 10^{ème} du scratch H/F, moi très content d'être finisher en 34h47.28, (31^{ème} sur 71 hommes partant, 37^{ème} du scratch sur 51 classés, 87 partants, 1^{er} de ma catégorie M65) avec beaucoup de problèmes d'échauffement du pied gauche sur les 60 derniers kms durant lesquels les nombreux arrêts me font perdre beaucoup de temps, ainsi que la pluie qui me met en hypothermie sur les derniers 9 kms. Il me faut environ 20 minutes sous l'abri d'un pont pour réussir à enfiler 2 habits, qui collent sur mes bras mouillés, avec les doigts engourdis et mon état fatigué fait que je pétouille gravement. Vu qu'il n'y a rien pour poser mon sac à hauteur, je le tiens entre les dents. Ce n'est pas ça non-plus qui m'aide à être plus rapide pour m'habiller.

Mon rythme tournait entre 6.5 et 7 km/h à la fin, quand j'étais en mouvement, mais les nombreux arrêts pour le pied font chuter la moyenne kilométrique. Je m'en rends compte en consultant après coup les temps aux kms, sur mon GPS. Cela signifie que j'ai

de la marge encore par rapport au temps limite. Si j'arrive à régler mes semelles afin d'avoir moins mal sur les courses, j'arrive quand même encore à régater pour les 1ères places de ma catégorie. Même parfois avec des douleurs et des arrêts. Je suis très content et j'ai eu beaucoup de plaisir d'avoir tenu, d'avoir découvert ce parcours, cette course avec une bonne notoriété, l'ambiance est en effet assez festive avant, pendant aux ravitaillements et après lors de la remise des prix.

La TorTour de Ruhr est assez plate et ce n'est pas forcément un avantage pour moi. Les foulées sont trop régulières et je préfère nettement quand il y a des changements de rythme avec des profils plus vallonnés, avec de vraies montées et descentes. Sur ces parcours assez plats, les faibles dénivelés, les faux-plats montants ne me conviennent pas trop. Il me semble que ça fatigue davantage qu'une bonne montée et ensuite une descente qui permettent de changer ses foulées, de faire travailler plusieurs muscles différemment.

Je dis un grand merci pour les nombreux encouragements à tous les promeneurs, accompagnants, spectateurs, reçus tout le long du parcours et surtout sur les 60 derniers kms. Grâce à Tom qui m'a ravitaillé et à Silke qui s'est occupé de Julia, toujours très disponibles et à nos petits soins, nous avons pu participer à cette course et savourer cette ambiance particulière et être finisher. Un immense MERCI, Tom et Silke, vous avez été particulièrement efficaces, toujours avec le sourire malgré les nombreuses heures à vous occuper de nous. A bientôt