

Sortie du 19 avril 2008

Ce que l'on redoute toute la semaine...

Le temps a été assez correct en semaine, assez doux vendredi après-midi... chouette, pourvu que ça tienne !

Levé samedi matin, pluie ! Bon, ben c'est pas grave... il ne faut même pas se poser la question 'j'y vais, j'y vais pas ?' Le simple fait de se la poser et c'est foutu !

Et puis, ne pouvant pas rouler la semaine, si on ne roule pas le week-end, c'est un 'trou' dans l'entraînement, difficilement récupérable en cette période...

Le printemps est dur avec nous cette année... Mon C50 n'a même pas encore vu le jour, toujours sous couverture dans le garage ! Plus j'attends, plus j'ai envie de le prendre pour une chevauchée matinale de 150 bornes... ça viendra ! En attendant, il se nourrit de rêve ensoleillé, de Ventoux, d'Izoard, de Tourmalet...

Au rdv, il a fallu attendre 2' avant l'heure de départ pour voir arriver un deuxième cyclo, Bernard... qui venait juste voir qui était là, et s'en est reparti aussi vite ! Il faut dire qu'il n'a pas besoin de rouler le samedi, il s'est tapé 330 bornes les trois derniers jours ! (vive la retraite !)

Ben voilà, seul... comme un c...

Où sont-ils les baroudeurs, les forçats du bitume, les flahutes, les avaleurs de kilomètres... ?

Pas grave, j'irai seul, tel JJG qui lui marchait seul dans sa chanson, je roulerai seul pour un entraînement en solitaire... tel le plaisir du même nom, mais c'est mieux à plusieurs... !

L'objectif est de voir le soleil ou au moins de revenir au sec.

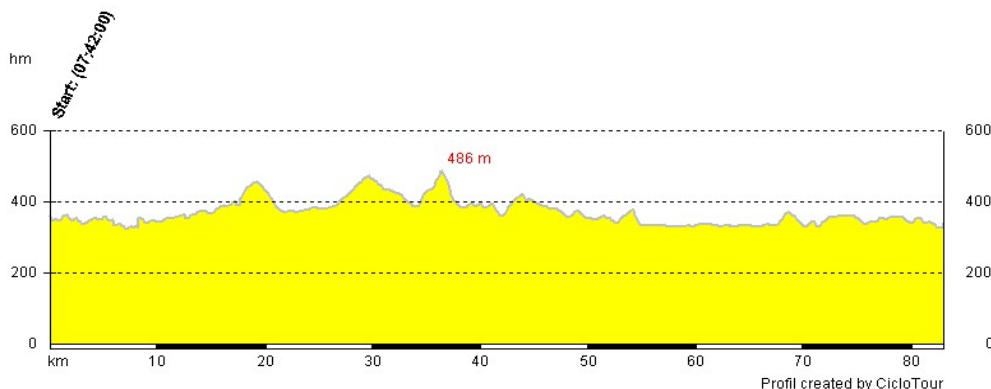
Direction ?, là où le ciel semble le plus clair... l'Ouest.

Descente de la potence, Rohr, je continue vers Hoehengoef (?) et me promets d'accélérer jusque l'arbre, 200m avant le 'Fiatagri', un petit peu de rythme !

Distanz:	83,01 km	Fahrzeit:	03:04:28 h	Kategorie:	2 Sterne
Bergauf:	727 hm	AV-Tempo:	29,71 km/h	AV-Puls:	140 P/min
Bergab:	749 hm	Max-Tempo:	55,80 km/h	Max-Puls:	173 P/min

Ensuite
Wasselonne,
Sharrarbergheim
sur la plaque,
Dahlenheim,
Ostoffen, Breuch,
Hangenbieten,
Holtzheim et un
retour... au sec,
mais je suis
trempé !

Z'ont eu tort les
autres de ne pas
venir...
Allez, demain, il
fera beau !



Serge NOEL,

Votre reporter cyclo

Sortie du 20 avril 2008

Ce matin, départ 8h15 pour un échauffement avant le rdv de 9h...

Je le trouve tard ce départ à 9h, l'avancer d'½ heure permettrait de rentrer à l'heure du dîner dominical en ayant fait (au moins) 120 bornes...

Nous sommes nombreux, au moins trente fois plus que la veille (je vous laisse faire le calcul, ce ne doit pas être trop compliqué !)

Roger nous est revenu d'Egypte, les Divo, les Amann, les Bresson, les Buchwalter, Philippe, Thierry, ... sont là et certainement en forme de leur semaine en Toscane.

Une fois n'est pas coutume, on part vent dans le dos ! Ce n'est pas stratégique, mais ça aide.. plus dur sera le retour !

Direction Molsheim... Après qqs petites accélérations classiques aux montagnes russes d'avant Ergersheim, on retrouve un groupe à Molsheim, et sommes rejoints par un autre revenu de l'arrière.

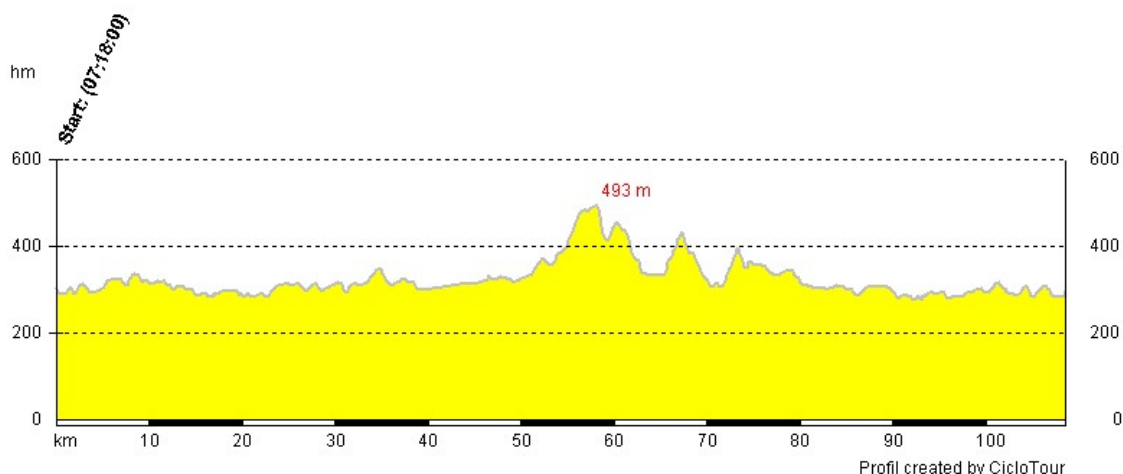
Le regroupement de trois groupes, l'arriver dans un village, il n'en faut pas moins pour disloquer notre groupe d'origine ! On continue vers Rosheim, Boersh, qquns de l'UCV avec ce groupe composé a priori et paraît-il de Tomasi. Je connais de nom mais sans plus...

Montée après Boersh, je veux faire du rythme et décide de la faire à ¾ à fond... Je prends la tête, et continuerai le rythme jusqu'au bout. Pour être tout à fait honnête, le ¾ s'est transformé en 7/8 ièm ! personne n'ayant pris le soin de prendre de relais.

Regroupement UCV en haut de la bosse, pour une descente vers Gresswiller. Clément D. montre des signes d'impatience et passe devant, suivi par Nicolas. Les jeunes en veulent ce matin ! Un petit coup de vallée, et montée à Dinsheim. Véritables montagnes russes ce matin, à l'image de l'Amstel Gold Race de cet ap-midi. A mi-parcours, j'invite Clément à rouler, il prend la roue, me prend qqs mètres, mais est surpris de voir que cette côte n'en fini pas. Mes souvenirs ne m'ont pas trahi, je l'avais gardée en mémoire...

Au sommet, le reste du peloton arrive très vite.

Distanz:	108,51 km	Fahrzeit:	03:49:31 h	Kategorie:	2 Sterne
Bergauf:	906 hm	AV-Tempo:	29,84 km/h	AV-Puls:	136 P/min
Bergab:	915 hm	Max-Tempo:	50,40 km/h	Max-Puls:	180 P/min



Là, une variante... la plupart prene la piste au pied de la bosse de Dahlenheim, quand Clément et moi décidons de monter la bosse.

Traite, dure, sans pouvoir prendre de rythme, cette bosse n'en fini pas ; on reste à deux... les deux derniers 200 m font mal aux jambes !

On retrouve tout le groupe à la sortie de Sharrarbergheim pour un retour tranquille. A Vendenheim, je décide de rallonger encore un peu pour un retour au calme...

Belle sortie bien rythmée, malgré le faible dénivelé (pas encore 1000m !) ; les jeunes (Clément, Sylvain, Nicolas) bien dans le coup ; une moyenne honorable ; mais le soleil encore trop timide...

Serge NOEL,

Votre reporter cyclo