

Mon Bilan COURSES 2023 – Ufolep Cat 4

14 courses – 1 victoire et 3 podiums

Il aura fallu attendre la quasi fin de saison des courses pour que je « lève les bras » à Montroty en Seine Maritime (76) près de Gournay en Bray (lire résumé ci-dessous) le Samedi 2 Septembre.

Cette année, j'ai lancé ma saison tardivement début Mai par des critères et commencé avoir des résultats fin Juin / début Juillet à Chepy (2<sup>ème</sup>) et Guignemicourt (3<sup>ème</sup>).

Plus récemment le 20 Aout, à mon retour de vacances, j'ai terminé 2<sup>ème</sup> à Oneux d'une épreuve combinant CLM le matin et course en ligne l'après-midi.

Au final, j'ai participé à une quinzaine de courses dans tout le département et j'aurai pour objectif principal l'an prochain de bien figurer au classement général des « 2 jours d'Amiens Métropole » (10<sup>ème</sup> cette année) maintenant que j'ai investi dans des prolongateurs pour rivaliser avec les meilleurs lors du CLM de l'épreuve.

Je tiens à remercier tous les copains du Gr 1 de ch'club avec lesquels je roule le reste de l'année. Ces sorties d'entraînement m'apportent rythme et cardio, indispensable quand on s'aligne sur les courses de ma catégorie (les 50 ans et +) !

Course Montroty – 50 kms – 430m D+ – Durée 1h26 - Moyenne 34.6 km/h

Nous étions 36 en ce Samedi après-midi ensoleillé à couvrir les 50 kms d'un circuit de 4.5 km à couvrir 11 fois. Sur des routes vallonnées bien entretenues, le parcours comportait une légère cote de 3% d'une longueur de 700m qui se montait sur un rythme soutenu et d'un retour plat avec vent de face sur Monroty.

Pas de grosses difficultés donc mais la répétition des tours entamait rapidement la fraîcheur physique de chacun.

A 2 reprises, j'ai tenté quelque chose :

- Dans le 2<sup>ème</sup> tour, je sors du peloton pour rattraper un fuyard sorti en éclaireur mais nos efforts seront vains car le peloton reviendra sur nous le tour suivant.
- Dans le dernier tour, je m'échappe avec 5 autres coureurs et malgré la bonne entente dans les relais, nous sommes repris en haut de la dernière bosse.

A cet instant, je me dis que ça finira groupé, au sprint. Je sens la fatigue bien présente avec les efforts consentis. A 600m de l'arrivée, Joel Pauchet du CS Abbeville lance les hostilités et sort du peloton. 100m plus loin, je trouve l'énergie suffisante pour gicler à mon tour et contrer l'abbeylois en le déposant sur place. Le peloton n'a pas réagi à mon accélération. Je finis donc à bloc, en solitaire, vainqueur de cette belle partie de manivelles ! Ravi !!!

