

Schaffhauser Stadtlauf (SH)

Nous voici de retour dans ce charmant petit mais tellement séduisant canton du nord de la Suisse. Schaffhausen. Le choix n'était pas grand mais aurions-nous évincé un tel choix? Certainement pas! Courir dans la vieille cité rhénane et épingler cette magnifique ville à notre palmarès et surtout au Défi des Cantons était de toute façon trop tentant! Et puis Marie restait avec un défi individuel sur ce canton.

Circuit sinueux et complexe à travers les ruelles pavées ou non de la vieille ville, Schaffhauser Stadtlauf porte bien son nom. Là également, la chaleur ne nous a pas épargné et ce sera la principale difficulté de cette compétition très bien organisée et dont le tracé semble vouloir nous perdre avec ses virages en labyrinthe. Le parc duquel nous prenons le départ offre l'ombre que la plupart d'entre-nous recherchons en ce début de mois de septembre qui accueillera un été bien installé et peu enclin à céder sa place à l'automne.

Les vestiaires servirent d'échauffement! Situés au niveau du château de Munot, magnifique construction ronde et dominante avec ses côteaux de vignes et ses remparts qui rejoignent le bourg en contre-bas, il faut grimper les escaliers ou parquer sur la haute place pour s'équiper. Comme nous avons réussi à parquer près du stade, nous n'aurions pas eu à en faire l'effort avant le retour; mais c'est sans compter l'ajustement vestimentaire que l'on doit accepter une fois l'échauffement officiel exécuté. Car la chaleur de cette incroyable année 2022 appelait à se délester des couches qu'à froid on pense nécessaire. Un aller-retour au château servit donc de complément à la mise en jambe d'une course qui allait s'annoncer rapide et exigeante.

Cinq tours comptabilisés dans nos têtes de peur d'exécuter un tour de trop ou pour tenir et appliquer la stratégie de course consistant à tourner une fois tranquille pour s'économiser, puis deux tours dans le rythme général, et enfin deux tours soutenus avec possibilité d'accélérer dans le dernier sur la fin du parcours. Rien de nouveau, le b-a-ba de la stratégie de course. Il s'agissait tout de même à notre dixième participation de course sur cette année et il en restait trois autres. Difficile de chercher l'exploit. Celui-ci pouvait se déguiser en un temps honorable mais la compétitivité rapporta tout de même un super chrono individuel qui résumait l'expérience et les kilomètres exécutés durant cette grosse, très grosse saison de compétition.

Schaffhauser Stadtlauf est une course magnifique, avec une population généreuse et amicale, un tracé haut en couleurs, un décors merveilleux et même féérique et nous ramenons de très beaux souvenirs de cet évènement qui combla le défi individuel de l'une et du pur plaisir d'accompagnement pour l'autre.

Technique : 7.5 km (5 tours), ruelles pavées ou non, ville, bourg, plat