

## Impressions d'Allemagne.

J.-B. Jaouen, le 4 octobre 2005



### La Deutschlandlauf est-elle plus difficile que la Transe Gaule ?...

Puisqu'on ne manquera pas de me poser la question, je vais essayer d'apporter des éléments de réponse suite à mon expérience.

L'organisateur Ingo Schulze revendique clairement pour sa Deutschlandlauf d'être « la course par étapes la plus difficile d'Europe » (*Der härteste Ultralangstreckenlauf Europas* comme il est écrit sur le semi-remorque qui suit la course). Ingo l'a voulu ainsi : « une course dure pour des coureurs costauds ». Cependant, dire que la DL est plus difficile que la TG

reviendrait à dire que la TG est plus facile, au risque d'être mal interprété et de se transformer en « TG = facile » ce qui serait une erreur d'appréciation gravissime... Je dirais plutôt que DL et TG sont deux courses très semblables, de même gabarit, avec un léger « avantage » dans la difficulté pour la cousine allemande qui impose par la force des choses d'aller un poil moins vite et donc de passer plus de temps sur la route, difficulté éventuellement accentuée par un parcours assez monotone.

Durant la DL l'avis était assez général, y compris chez les coureurs les plus rapides, pour constater que les étapes longues étaient vraiment trop longues... Mais après tout, tout le monde était venu sur cette course pour affronter du long, du très long, et, avec le recul, je pense que chacun retire une certaine fierté d'avoir survécu à ce régime assez solide. Précisons qu'en matière de long Ingo sait de quoi il parle puisqu'il a lui-même traversé deux fois l'Allemagne en courant : la première fois en 1983 (1093 km en 14 jours et 4 heures), la deuxième fois en 1993 (1304 km en 14 jours et 7 heures) et, pour calmer vos revendications, il ne manquera pas de vous rappeler que le record de la traversée de l'Allemagne appartient à Achim Heukemes : 1154 km en 6 jours et 21 heures et 15 minutes ! Effectivement, ça calme...

### TG / DL, comparaison en chiffres

- TG = 1166 km en 18 jours, entre 50 et 77 km par jour, moyenne quotidienne 64,8 km

- DL = 1209 km en 17 jours, entre 54 et 93,4 km par jour, moyenne quotidienne 71,1 km

Soit en moyenne près d'une heure de plus sur la route par jour sur la DL et donc autant de temps en moins pour se détendre

Mais surtout :

- La DL affiche 7 étapes supérieures à 80 km sur 10 jours, toutes comprises entre J2 et J11 (TG = 6 étapes supérieures à 70, maxi = 77 km)

- La moyenne quotidienne de la DL ramenée aux 5 premiers jours est de 80,72 km (TG = 69,2 km)

- Le kilométrage de la première semaine de la DL est de 542 km (TG = 458 km)

- La moyenne quotidienne ramenée aux 11 premiers jours est encore de 77,33 km (TG = 64,18 km)

- Au soir de la 16<sup>e</sup> étape la DL totalise 1147 km soit l'équivalent d'une TG de 18 jours, soit la même distance à couvrir en 2 jours de moins

- Il n'y a que sur la dernière semaine de course que la TG dépasse légèrement la DL avec 460 km pour 443 km

Il est donc évident qu'il faut arriver au départ de la DL solidement armé et surtout pas avec les incisives prêtes à rayer le bitume. Car départ canon = problèmes assurés très tôt, on l'a bien vu avec des abandons TOUS LES JOURS de J2 jusqu'à J11 inclus ! Bernard Roy, Vétéran de la Transe Gaule et seul autre coureur français à m'accompagner sur cette course était excellemment bien préparé. Le premier jour nous avons couru ensemble en faisant très attention de ne pas nous laisser embarquer mais quand même à presque 10 km/h de moyenne. Nous avons sauté le dernier ravitaillement à 7 km de l'arrivée et Bernard, très facile, a alors accéléré et fini 2 minutes et demie

devant moi (soit 20 secondes plus vite par kilomètre). J'espère simplement que ce n'est pas cette seule variation d'allure qui lui a provoqué sa blessure au pied le lendemain et son abandon le surlendemain...

Pour ma part je suis arrivé au départ avec une préparation qui s'était déroulée comme je l'avais planifiée. Janvier/Février : très peu de course à pied mais 3000 km de VTT à poil dans un sauna géant (l'Amazonie). Mars : un marathon tropical (Kourou) entre deux crises de paludisme (souvenir du Brésil) puis HS pendant un mois (ça c'était pas prévu). De mi-avril à mi-août : 2300 km de course en 4 mois incluant 5 marathons, le Trail de Guerlédan et le Raid du Golfe du Morbihan, seules séances « dures » pendant toute cette période. Soit en moyenne 135 km hebdomadaires sur 17 semaines consécutives ou encore 10 à 14 heures d'entraînement par semaine : c'est plus que je n'avais jamais fait mais finalement relativement peu volumineux (beaucoup de marathonniens en font plus). L'originalité de cette préparation c'est que durant le dernier mois (mi-août / mi-septembre), pour raison d'encadrement de la Transe Gaule, j'ai seulement couru une seule sortie de 52 km et enfin 3 sorties de 2 heures dans la dernière semaine avant le départ de la DL afin de rôder la paire de MIZUNO avec laquelle j'ai couru l'intégralité de la course.

Vécues de l'intérieur, DL et TG restent très similaires avec les nuits en gymnase sur matelas de fortune (mais parfois aussi dans des salles beaucoup plus petites où il a fallu s'entasser à 80) et des arrivées d'étape aussi anonymes d'un côté que de l'autre, ne déplaçant pas les foules. Tout se passe en fait entre coureurs. La différence majeure tient au nombre de coureurs : 24 sur la TG 2005 et 67 au départ de la DL ! Rajouter une vingtaine de bénévoles (flécheur, site Internet, responsable intendance, 1 médecin, 1 infirmier, 2 kinés, 1 speaker officiel et les bénévoles des postes de ravitaillement) pour approcher 100 personnes dans la caravane de la DL au départ. Impressionnant ! Mais pourquoi tant de coureurs Outre-rhin alors que la TG n'en a jamais dépassé 26 ? L'organisateur allemand n'en voulait initialement qu'une quarantaine mais plusieurs coureurs ont insisté lourdement pour être acceptés. A la différence des Français, les Allemands ont deux autres courses d'ultra par étapes dans leur pays (de l'ordre de 60 à 70 km par jour) qui durent une semaine et sur lesquelles ils ont l'occasion depuis plusieurs années de se faire les dents (la Spreelauf organisée par le même Ingo et l'Isarlauf) et ils ont en même temps moins d'épreuves d'ultra, de trails et de raids organisés chez eux. La Deutschlandlauf avait eu lieu une première fois en 1998 avec 24 coureurs et la TransEuropalauf de 2003 (5100 km en 64 jours de course) avait réussi à réunir plus de 40 coureurs.

Du point de vue du cut-off (vitesse minimum éliminatoire), elle est annoncée de 5,5 km/h sur la TG (et appliquée rigoureusement) et de 6 km/h sur la DL. Il semblerait que sur la DL, tant que vous ne n'êtes pas à plus d'environ une heure du délai théorique, vous êtes systématiquement repêché et vos pouvez repartir le lendemain en restant classé. La plupart des coureurs qui se sont trouvés dans ce cas et ont fini à la nuit ont de toute façon fini par s'user et abandonner d'eux-mêmes mais pas tous... On peut donc considérer que tenir un cut-off de 5,5 km/h est suffisant sur la DL comme sur la TG.

Je n'ai pas les chiffres précis concernant le dénivelé de la DL mais il est forcément moins important que celui de la TG (13000 mètres positifs) car la première moitié du parcours est archi plate alors que dans la deuxième moitié, seulement deux étapes de plus de 80 km doivent dépasser les 1000 mètres de positif.

Il faut noter que nous avons bénéficié tout au long de cette traversée d'une météo excellente. Ça partait pourtant assez mal avec un temps couvert et frais les premiers jours (14° au départ à Kap Arkona) puis une journée très ventée pour l'étape 3 de 94 km (Sigrid Eichner me disait avoir mis 4 heures pour couvrir 20 km avec le vent de face) puis toute une journée de pluie sur l'étape 5 puis... grand soleil et températures très douces jusqu'à la fin. Bronzage impec et nez cramés assurés !

Soyons clairs, il ne faut pas aller courir la *Deutschlandlauf* pour son attrait touristique ni pour sa richesse gastronomique (pâtes ou patates tous les soirs) mais pour le charme de ces courses par étapes. Une question d'ambiance différente, unique, d'atmosphère chaleureuse comme on ne peut en trouver que sur des courses où les coureurs passent plusieurs jours ensemble, apprennent à se connaître, et où l'on trouve une très grande solidarité même si celle-ci n'empêche pas que ce soit la bagarre sur la route tous les jours pour essayer de grapiller une place. Et en Allemagne, ce le fut la guerre, de bonne guerre ! A l'évidence et jusqu'au dernier jour la DL fut plus une course qu'une traversée touristique à la différence de la TG qui reste une course et est vécue comme tel mais qui, à mon avis, affiche un caractère plus touristique grâce aux richesses de nos terroirs. Les villages allemands semblent particulièrement sans vie et il est difficile d'y trouver un bistrot pour boire une bière. C'est sans doute pour cette raison que le speaker de la DL vend ses propres bières aux coureurs sur la ligne d'arrivée (pas cher, 1 euro). Sur la DL, on ne sort pas de la course et du gymnase pendant 17 jours car il n'y a tout simplement rien à faire ni à voir en dehors.

### **Comparaison d'allures**

...chez les veinards qui ont la Gaule et l'Allemagne dans les jambes

#### ► Rainer "Von Patapoum" Koch (GER)

TG 2002 à 21 ans et 10 mois : 1<sup>er</sup> à 12,170 km/h / DL 2005 : 1<sup>er</sup> à 11,172 km/h

Rainer s'est physiquement transformé depuis 2002. Il s'est affiné et a couru les 100 km en 7h05' cette année. Rainer a été franchement écoeurant de facilité pendant la première semaine, bouffant les étapes de 80 km à plus de 12 km/h. Puis il s'est calmé, a couru en compagnie du 2<sup>e</sup> du classement, s'est légèrement tordu la cheville en faisant un écart pour éviter un véhicule et a été malade de l'estomac pendant 48 heures au point de ne pas vouloir prendre le départ de l'étape un matin. Rappelons que Rainer a disputé son premier marathon à la marche à 9 ans avec ses parents et qu'il s'est classé 7<sup>e</sup> du Spartathlon en 28h51' à 19 ans... Ne lui dites pas qu'il est le nouveau Kouros, ça le met hors de lui. Il termine cette année ses études en école d'ingénieur et tout de suite après la DL, il partait en stage aux USA pour 6 mois. Le voir aussi à l'aise parmi des coureurs dont la moyenne d'âge était de 47 ans n'est pas la moindre des bizarreries chez ce garçon mûr, équilibré et qui semble parfaitement savoir où il va.

#### ► Werner Selch (GER)

TG 2004 : 3<sup>e</sup> à 10,463 km/h / DL 2005 : 5<sup>e</sup> à 9,152 km/h

Werner a eu quelques jours difficiles dans la seconde moitié de course, souffrant de problèmes à un tendon d'Achille et pissant du sang pendant plusieurs jours. Prêt à crever malgré tout pour sauver sa 5<sup>e</sup> place et déjà pré-inscrit pour la prochaine TG.

#### ► Franz Haüsler (GER)

TG 2004 : 4<sup>e</sup> à 9,898 km/h / DL 2005 : 7<sup>e</sup> à 8,922 km/h

A fond tous les jours jusqu'au dernier jour, venant mourir à moins de 8 minutes de la 6<sup>e</sup> place au classement final. Franz et Werner ont couru et terminé la TransEurope 2003 et faut pas leur en raconter à ces deux-là !

#### ► Peter Bakwin (USA)

TG 2002 : 15<sup>e</sup> à 8,039 km/h / DL 2005 : 10<sup>e</sup> à 8,406 km/h

Le seul à avoir réussi courir la DL plus vite que la TG mais dans un contexte différent car il faut se rappeler que sur la TG il fut salement blessé (double shin splint) à partir de l'étape 6 et jusqu'à la fin, marchant avec des poches de glace scotchées autour des chevilles et terminant à Peyrelevade à moins de 2 minutes du cutoff. Réalise une très belle DL dans la régularité, seulement malade du ventre pendant une étape. A réalisé 225 km sur 24 heures cette année.

#### ► Karlheinz Kobus (GER)

TG 2002 : 10<sup>e</sup> à 9,405 km/h / DL 2005 : 21<sup>e</sup> à 7,538 km/h

Très prudent et régulier jusqu'au 12<sup>e</sup> jour, malade lui aussi de l'estomac pendant 48 heures et un début de blessure musculaire sur la fin qui l'a obligé à terminer en roue libre. Répète à qui veut

l'entendre que la TG est la plus belle de toutes les courses par étape auxquelles il a participé (TransAustralia, Spreelauf, 2 DL et 1 TG à son actif).

► Willem Mütze (NED)

TG 2004 : 10<sup>e</sup> à 7,734 km/h / DL 2005 : 33<sup>e</sup> à 6,733 km/h

Sur la DL « le Géant Orange » (1,94 m) a marché de bout en bout comme sur la TG et a accompagné et tiré son copain (et patron) Heinz Jaeckel pour finir tous les deux 33<sup>e</sup> ex-aequo.

► Theo Kuijpers (NED)

TG 2004 : 13<sup>e</sup> à 6,876 km/h / DL 2005 : 37<sup>e</sup> à 6,136 km/h

Theo est toujours en traitement pour sa leucémie depuis maintenant 2 ans. Une même émotion de le voir « se battre » tous les jours, au sens le plus noble du terme. Il reviendra sur la TG, il l'a promis.

Bernard Roy (FRA), Stephanie Ehret (USA) et Sigrid Eichner (GER) ont terminé la TG mais ont vécu le terrible « DNF » sur la DL. Sigrid, à peine rentrée de Gaule, a couru malgré tout en totalité 14 des 17 étapes. Rosemarie Von Kocemba (GER) n'avait pu arriver dans les délais sur la 9<sup>e</sup> étape de la TG 2004 et a subi la loi du cutoff de la même façon sur la 8<sup>e</sup> étape de la DL.

On constate donc que presque tous ces coureurs perdent environ 1 km/h ou un peu plus sur leur vitesse de croisière. On notera que malgré le nombre de Finishers de la DL (37/67), seuls les deux premiers du classement final affichent une moyenne supérieure à 10 km/h alors qu'ils ont été 4/24 sur la TG 2005 et qu'ils furent même 7/22 sur la TG 2002.

Avec tout ça, on ne sait toujours pas si la DL est plus dure que la TG mais force est de constater qu'on y avance moins vite...

### En résumé, j'ai aimé

Le côté course du fait du grand nombre de participants qui faisait que je courais souvent avec 1 ou 2 autres coureurs et, même lorsque seul, toujours en visibilité d'un autre coureur.

L'organisation très opérationnelle avec une vingtaine de personnes pour l'encadrement, tous et sans exception extrêmement dévoués.

Les gymnases spacieux et modernes, leurs douches et sanitaires dignes d'hôpitaux ou de centres de thalassothérapie.

Les voies cyclables en ville comme en pleine campagne, mettant à l'abri de la circulation.

La variété des revêtements : bitume mais aussi routes en plaques de ciment, d'autres en pavés parfois réguliers parfois disjoints (atroce pour les chevilles !), quelques chemins boueux et pistes forestières et une demie dernière étape typée trail.

La messagerie Internet sur la ligne d'arrivée permettant d'envoyer et de recevoir des messages en différé, une fois par jour.

Les tables de ravitaillement (tous les 8 à 12 km) très riches en diversité de produits.

Les petits-déjeuners de 5 heures du mat' : fromage, jambon, salami et une foultitude de pains différents.

Le service de massage : deux kinés en permanence au gymnase plus parfois des étudiants de l'école de kiné la plus proche. On s'inscrit sur une liste de rendez-vous et on paye 5 euros les 15 minutes (ou éventuellement plus si particulièrement satisfait). Est-on capable de fournir un tel service en France ? (je crains que non, j'ai essayé...).

Le cérémonial quotidien des discussions bière(s) à la main le soir au gymnase après le dîner et avant de se coucher.

16 levers de soleil dans le petit matin clair (j'ai détesté le 17<sup>e</sup> sous la pluie froide, étape 4).

Le système de fléchage (qui devrait être adopté pour la prochaine TG).

Les parfums de RDA et voir rouler les toutes dernières Trabant.

L'encadrement ponctuel de certains départs par la Polizei.

Qu'un coureur écope d'une amende de 20 Euros pour avoir traversé sur les clous mais alors que le feu piéton était rouge !...

La folie douce de Ingo Schulze, Chef-direktor de la balade et son regard de cinglé (inoffensif). Ne rien comprendre de ses briefings.

### **J'ai moins aimé**

La monotonie des paysages, notamment dans la première moitié (plat et très longues lignes droites). Les étapes élastiques aux distances modifiées la veille au soir, notamment la 11, prévue à 80 km, annoncée à 83, qui en a fait en réalité entre 85 et 88 selon les avis et qui a rempli ma nuit antécédente de cauchemars.

Les dîners : pâtes ou patates, il s'agissait vraiment de bouffer pour se nourrir.

Les arrivées le plus souvent devant le gymnase, ce qui imposait parfois d'interminables tours de ville avant d'atteindre l'arrivée, même si cela présentait l'avantage d'éviter les transferts arrivée/gymnase comme sur la TG.

Quelques départs devant le gymnase alors que l'arrivée avait eu lieu la veille en ville, ceci rompant le principe de traversée ininterrompue du départ de l'étape 1 à l'arrivée de l'étape 17.

Faire 6 km hors de l'axe de progression en fin d'étape 4 pour rejoindre l'arrivée et refaire les mêmes 6 km en sens opposé le lendemain matin au départ de l'étape 5.

Beaucoup de routes à forte circulation. Même si les voies cyclables mettent les coureurs hors de danger, reste le bruit du flot des véhicules.

Les bleds-étapes complètement morts le soir.

Le cut-off non respecté (la rigueur allemande serait-elle un mythe ?).

Les quelques départs par 4°, 5° ou 6° à 6 heures du matin. On se réchauffe vite mais la mise en route est douloureuse.

Les matelas de gym systématiquement pris d'assaut par les bénévoles, premiers arrivés aux gymnases, et réservés pour leurs copains.

### **Et après ?...**

Participer à ce type d'épreuves, lorsque les choses se passent bien, ne donne qu'envie de recommencer et, au lendemain de la dernière étape on apprécie autant de ne pas avoir à repartir qu'on a du mal à s'extraire à cette vie spartiate et à quitter ce groupe soudé dans l'effort. Je sais que plusieurs Vétérans de la Transe Gaule ont envie de courir la Deutschlandlauf et je ne peux que les encourager à le faire sans tarder : c'est long, c'est dur, ça fait mal, y'a pas grand chose à voir mais ils ne regretteront pas de s'être embarqués dans cette aventure. Je crois toutefois que j'aurais du mal quant à moi à y retourner, sachant maintenant ce qui m'y attend. Le plaisir de l'inconnu est à mon avis un énorme atout pour réussir dans ce genre de délire.

Russell Secker nous a parlé pendant la TG de la possibilité d'une Trans Texas en 2007 (à suivre). Beaucoup posent la question de savoir s'il y aura une autre TransEurope à l'avenir. Ingo Schulze qui avait organisé la version Moscou-Lisbonne en 2003 répond que non mais il se murmure pourtant qu'il a dans ses cartons le projet d'une autre TransEurope nord-sud entre le Cap Nord et la Sicile... Ingo prendra sa retraite professionnelle fin 2007. On peut donc espérer un nouveau coup de folie de sa part peut-être pour 2008 ou 2009 ? De quoi puiser la motivation pour garder la forme et continuer à courir et s'entretenir pendant au moins les quatre prochaines années.

### **Fiche Technique DEUTSCHLANDLAUF**

Traversée nord-sud de l'Allemagne de Kap Arkona (Ile Rügen, à 150 km de la frontière de la Pologne) jusqu'à Lörrach, dernière ville avant la frontière franco-suisse (près de Bâle).

1209 kilomètres en 17 étapes. La plus courte 54 km, la plus longue 93,4 km. Sept étapes supérieures à 80 km entre les Jours 2 et 11.

Cut-off 6 km/h ou 10 minutes au kilomètre (non respecté).

Départ chaque jour à 6 heures (ou 7 heures pour les 10 premiers de l'étape de la veille).

Dates 2005 : du 12 au 28 septembre.

Dates 2006 : du 11 au 27 septembre.

Internet : [www.deutschlandlauf.com](http://www.deutschlandlauf.com)

### **Remerciements**

A l'issue de cette traversée chargée de souvenirs, quelques remerciements :

Merci papa, merci maman de m'avoir offert cette constitution qui m'a permis d'encaisser un tel régime sans véritable blessure.

Merci YaNoo.net (Jacques Salaün) pour le suivi sur Internet qui m'a permis de recevoir en retour des messages de soutien qui permettent de recharger les batteries.

Merci aux Gaulois de 2001, 2002, 2004 et 2005 qui m'ont permis de beaucoup apprendre sur la gestion de ce type d'épreuve et dont l'exemple m'a forcément servi.

Merci à Monsieur Castel du magasin INTERSPORT de la galerie marchande de Géant Morlaix pour les deux paires de MIZUNO offertes par sympathie et sans rien attendre en retour.

Merci à ce vieux fou d'Ingo Schulze - un vieux fou qui a les deux pieds sur terre - de nous permettre de secouer nos vies et merci à toute son équipe pour leurs constants dévouement et bonne humeur.

Auf Wiedersehen !

