Le récit du trail de Fontaine du Vaucluse de Ludovic, diabétique de type 1

Avec mon ami Steve, nous faisons quelques séances montées, descentes et aussi des accélérations pour ne pas trop partir à froid. Nous prenons le chemin de la ligne de départ. Nous apprenons que le départ est retardé et qu'il ne se fera qu’à 10h30 pour éviter une affluence sur les sentiers !

10h30 : le top est donné, cela part très fort. Je suis dans le groupe du milieu et je commence sans plus attendre par une très belle montée sur le goudron.

Tout va bien. La fréquence de mon pouls est correcte. Nous commençons à rentrer sur le monotrace. Je ne veux pas suivre une allure soutenue pour l'instant car je sais qu’il y aura de belles montées donc je reste prudent. Pour les 6 premiers kilomètres je vais rester à mon allure et vraiment accélérer dans les descentes. Le travail que j’ai fait dans le Ventoux m'est aujourd'hui bien utile !

Après le 6ème kilomètre, j'accélère ma cadence et je me dis que c’est maintenant ou jamais. La difficulté supplémentaire de ce parcours : un terrain gras et boueux (le sol est argileux) à certains endroits ! Il faut faire très attention de ne pas glisser sur les pierres...

Je rattrape un groupe de personne qui m’a doublé lors des kilomètres précédents. Je suis vraiment en forme. Il ne me reste plus que 2 kms donc je donne le maximum sur la très longue descente. Encouragé par quelques amis, je finis ce trail de 12 kms et 400 de D+ en 1h10. Je finis 58ème sur 236.

Je suis très satisfait de mon début de saison : j'ai écouté mon corps et j'ai bien respecté le temps de repos. Bientôt place à la longue distance sur le trail du Glanum !

Une grande pensée pour tous les diabétiques et l’AFD !

Un grand merci à mes amis, ma femme, mes fils et à mes supporters sur facebook,

A bientôt sur les sentiers,

Crédit photo : © Thierry Marco