

# Ludovic découvre les plus beaux sites du Camp de Cesar

J'arrive sur place et vais chercher mon dossard. Ce sera le 11. Je croise des connaissances. Nous sommes autour de la table et buvons un café. Je vais me changer et commence à m'échauffer.

## **8h00 : le départ est donné**

Nous sommes une centaine à prendre le chemin du 32 km. Je suis dans les derniers car on démarre par une belle montée et je dois pouvoir bien gérer ma course jusqu'à la fin. Il commence à faire chaud. Il ne faudra pas négliger l'hydratation tout au long du parcours (1200 de D+ !)

Après une belle montée qui se fait sur le bitume, nous bifurquons sur le monotrace qui nous fait rentrer pleinement dans la course. Je garde une allure modérée puis je m'accroche à un groupe de trailers qui me correspond bien niveau vitesse.

J'arrive au 1er "ravito". Je fais le plein d'eau, je me "resucrer", pour l'instant, tout va bien. Je repars, motivé, en direction d'un joli sentier entre les vignes et la forêt puis j'arrive sur une belle montée avec le groupe. Nous sommes sept et nous nous relayons pour donner la cadence d'allure.

## **Le plateau du Camp de César**

Après la côte, je peux admirer le splendide panorama et je distingue même le Mont Ventoux, perché sur cette falaise ! Mon esprit, à cet instant, est rempli de plénitude...

Je récupère un peu sur un monotrace très agréable et régulier...mais le plus dur reste à venir. La chaleur s'installe et je vois déjà quelques coureurs, sur le bas côté, saisis par des crampes. Aucun souci physique pour moi pour le moment et toujours dans le groupe du départ.

Je refais le plein d'énergie au deuxième "ravito" et je repars. Je m'efforce de rester dans les foulées du meneur de groupe, nous ne sommes alors plus que quatre.

Relances, montées, descente en mode marche, nous ne sommes vraiment pas épargnés...Nous continuons de monter sur un DFCI (voie de défense des forêts contre l'incendie).

## **L'arrivée est proche**

Arrivés au sommet, un contrôleur nous annonce que nous sommes dans les 50 premiers ! Nous sommes ravis. La fatigue me gagne mais je suis décidé à mettre toute ma puissance dans la prochaine descente en direction du dernier "ravito".

Je donne tout, je me détache des 3 autres coureurs. Je me ravitaille rapidement et repars sur un monotrace qui traverse la forêt, je suis à présent seul sur le chemin. La descente se prolongera jusqu'au bout.

Un bénévole m'indique alors qu'il ne reste plus qu'un kilomètre à parcourir et qu'après la montée de l'échelle, l'arrivée est proche. Des spectateurs m'encouragent, j'entends les applaudissements. J'ai des frissons et j'aperçois, à quelques mètres, l'arrivée...Je finis le trail en 4h21mn, 54 ème et 24 de ma catégorie.

Veni, vidi, vici (je suis venu, j'ai vu, j'ai vaincu) pour reprendre l'expression consacrée de Jules César !

Merci à tous mes amis, à ma famille, à mon fils et ma fidèle supportrice, ma femme,

A bientôt sur les sentiers,