Trail du Beaumes de Venise : une belle rentrée pour Ludovic, diabétique de type 1

Les dernières informations sont données par l'organisateur ainsi que les mesures de sécurité au niveau balisage et descente technique. Je suis serein et je me mets à la hauteur de mon ami Fabrice. Je pars assez vite et déjà je suis avec le groupe du milieu. Je m'engage alors sur une belle montée du village. Je décide de ralentir un peu. Une fois le bitume terminé, je prends une belle montée qui oblige les coureurs à marcher.

Je croise Agnès et Sébastien qui m'encouragent dans la montée, ça fait plaisir de les voir. J'enchaine montée, descente et quelques parties roulantes et je peux distinguer le beau panorama que m'offre la nature. Les entrainements que j'ai effectués se sentent bien car ma foulée est fluide. Je rattrape petit à petit quelques coureurs qui m'avaient doublé quelques mètres plus bas. Je regarde mon "cardio" et mes "puls" sont très bonnes. Aucune sensation de fatigue ou même de douleurs !

Arrivé quelques kilomètres plus loin, je contrôle ma glycémie (je suis à 1.05 g/l) et je décide de prendre le temps de manger quelque chose et bien sûr de me réhydrater au "ravito".

Après ce petit moment, je remercie les bénévoles et repars pour les 5 derniers kilomètres en mode "vitesse maximale". Une bonne sensation m'envahit comme un regain d'énergie et je me dis que je vais voir maintenant de quoi mon corps est capable sur cette fin de course. A ce moment là, je pense à Steve qui lui est dans les chemins des 35 kms et j'espère que tout se passe bien pour lui.

Je prends une belle montée en trottinant et je profite de ce moment de tonus. Après la montée...je m'élance dans une très belle descente car du 12ème au 16ème km, il faut mettre les bouchées doubles ! Franchir la rivière de la Salette est un passage obligatoire pour aller jusqu'à l'arrivée.

Je longe le bord de la rivière, je m'aperçois que quelques coureurs arrivent à ma hauteur. Je donne tout et creuse l'écart sur ce sentier glissant jusqu'à l'arrivée. Les encouragements des spectateurs me donnent toujours un moment de frissons !

Bilan : 1h50 pour 16kms et 600 de D+, je suis classé 85ème sur 276.

Je remercie Christian Lafont (organisateur du trail de Beaumes de Venise) d'avoir fait passer le message de sensibilisation au diabète sur son site. D'avoir pris le temps d'être à l'écoute et de sa large contribution à la réussite de cette édition 2013.

J'ai accepté ma maladie (cela fait 5 ans cette année) et j'ai fait beaucoup de concessions pour évoluer...Je sais que la meilleure chose qui me réconforte est votre soutien, c'est un très bon remède pour moi…… alors merci à tous !

Un grand merci à mon amie Agnès pour les photos ! Merci à tous les bénévoles pour l'accueil, les sourires et les encouragements,

merci à tous les amis du quotidien, avec qui je partage la passion du trail, mes amis de Facebook et tous les autres,

mes pensées vont comme toujours à ma femme et mon fils,

A bientôt sur les sentiers…..