

Benoit a été élu athlète du mois de juin pour son trail de 105 kms à Aurillac mais à travers son témoignage, on découvre son expérience sur les longues distances, le partage avec les athlètes de l'AR SUD LAC et ce n'est pas fini...

Je m'appelle Benoît Durand 53 ans marié avec Valérie, nous avons 3 enfants : Salomé 21 ans ,Nathanaël 19 ans et Léna 17 ans. Après 20 ans de football en Nord Vendée, je me suis reconverti à la course à pied en 1997 en adhérent à l'ARSL. Au départ, c'était pour le plaisir et le jogging. Mais comme il sait si bien le faire , Dominique G. m'a fait goûter aux compétitions. Peu à peu, elles sont devenues de plus en plus engagées avec des semi-marathon puis des marathons.

Je me souviens de mes trois derniers plus beaux marathons à Paris en 2005,2006 et 2007 où je suis parti avec Guy, Thierry, Christian, Philippe ,Pierre etc...Des moments uniques que je n'imaginai pas dans ce sport individuel. Les déplacements en petit groupe sont des moments forts dans ce club qui ponctuent des semaines d'entraînements collectifs intenses mais dans la bonne humeur avec l'acharnement d'améliorer toujours nos chronos.

Puis progressivement, j'arrive au Trail. Mon beau-frère , Paul coureur lui aussi, m'avait fait rêver à plusieurs reprises avec « Le Trail des Templiers » mais cela me semblait un peu dingue avec ces distances de 65 kms.

En 2002 avec le club, nous sommes allés à Ambazac pour le trail de 32 kms. Je me disais que si je franchissais l'arrivée je pourrais alors me lancer sur « Les Templiers » .

Cinq mois plus tard ,j'étais au départ de ce trail unique dans l'Aveyron et depuis c'est devenu un peu mon « pèlerinage annuel ». J'aime beaucoup la dureté du parcours, l'authenticité, le côté rustique des causses et de vallées. Il faut avoir un certain engagement pour affronter ce parcours et surtout s'être préparé très sérieusement. Ce que j'aime, c'est aussi le côté festif dans les gites avec les copains du club , le pique-nique à la Couvertoirade le lundi, où on refait les courses dans la bonne humeur. ..

Le Trail en montagne m'attire plus particulièrement. Mes très beaux souvenirs hors de l'hexagone sont au Népal en 2008 et 2010. J'avais déjà fait du trekking dans ce pays avec Valérie en 1992,1993 et 1994, c'est un peu le pays de mon cœur. En 2008, cette fois ci c'est en courant, 330 kms en 10 étapes autour du Massif de l'Annapurna. Puis j'y retourne en 2010 avec Guy ,Dominique et Nicole. J'étais heureux de leur montrer ces paysages fantastiques, ce peuple chaleureux. Si tout le monde n'est pas arrivé au bout, ce fut une

merveilleuse aventure humaine et sportive

L'ultra trail c'est le physique et le mental. Je l'ai expérimenté en 2013 et 2015 sur le Grand raid des Pyrénées avec 160 kms et 10000 mètres de dénivelé cumulé positif où la gestion de l'effort est importante avec en plus la diététique, la gestion du sommeil .Cela apprend à mieux se connaître ...

Récemment j'ai participé à l'UTPMA à Aurillac, un trail de 105 kms, avec toujours beaucoup de plaisir et d'enthousiasme pour les grands panoramas sur le Plomb du Cantal et le Puy Mary .

En octobre prochain, je repars sur le 100 kms des « Templiers » .

A moyen terme, j'espère bien être au départ de deux trails mythiques

- *l'UTMB à Chamonix où j'avais abandonné en 2006.*

- *« Le Grand raid » à la Réunion.*

Mais tout cela s'est une autre histoire et d'autres aventures.

A bientôt, sur les chemins.

Benoît

Le départ du Népal



L'arrivée du Népal

