

# LA GAZETTE DU CAP

N° 54 - Juillet-Août 2002

N° de téléphones utiles :

Présidente : 04.67.29.55.57  
Vice-Président : 06.80.61.65.72  
Trésorier : 06.85.91.00.91  
Secrétariat : 06.87.14.18.81

Site internet : [www.chez.com/capmelgueil/](http://www.chez.com/capmelgueil/) E-Mail : [capmelgueil@chez.com](mailto:capmelgueil@chez.com)

## LE MOT DE LA PRESIDENTE

En début de mois la course de MUS sous la pluie et la boue, Ghislain, Alex et Stéphane font un très bon temps suivis de près par Christophe, Philippe Doulain et Patrick, et, plus loin coincé dans la boue notre ami Fred. Bernadette fait podium 3ème dans sa catégorie.

Daniel Cohin termine 36ème dans la course du CANIGOU 100 km de long avec un dénivelé de 3800 m. Malgré le froid et la pluie, il gagne 2 heures sur son temps de l'année dernière.

Son petit frère, Alain, a fait les 24 heures du Mans en courant non stop pendant 24 heures d'affilées. Départ à 15 heures et arrivée à 15 heures le lendemain. Il termine 10ème sur 90 au départ. Il a effectué 147 km 600. Pas mal du tout, il faut le faire. Bravo les frères.

La tombola est terminée et nous avons remis la montre au cuisinier de Régine et Christian. Cette année, la tombola a rapporté au club 800 Euros. Le trésorier est content de vous.

Je vous remercie d'avoir participé aussi nombreux.

L'entraînement de Carnon, matinée de grosse canicule, seulement 6 personnes se sont déplacées; énorme déception pour Ghislain ; il avait prévu un petit déjeuner pour 15 !!!! Pauvre Ghislain. Je suis désolée pour toi; Nous sommes passés faire un petit coucou à Maria. Elle va bien et attend patiemment son opération; nous te souhaitons un bon rétablissement.

Pensez à l'heure d'été pour les entraînements du samedi: rendez-vous à 8h30 au stade Léo Lagrange; inchangé les autres jours.

Si vous voulez, Juillet et Août, nous allons nager le lundi et vendredi soir à 18h30 au lac du Crès.

Il n'y aura pas de gazette le mois prochain car notre secrétaire a posé des congés. Donc rendez-vous en Septembre avec la préparation de la course du Sivom.

Je remercie Michel Bonnet pour son aide dans la recherche de sponsors et partenariat course, nous avons obtenu des coupes, des lots, des dons et des promesses de dons. Je remercie également Norbert pour son aide précieuse.

BONNES VACANCES A TOUS.

Francine.

### JOYEUX Anniversaire!!!

Anne REBOUL	2 juillet
Joël ROQUES	4 juillet
Alain COHIN	6 juillet
Thierry SABATIER	14 juillet
Claude ORTUNEZ	15 juillet
Philippe SERANTONI	20 juillet
Yvonne VIDAL	25 juillet

### JOYEUX Anniversaire!!!

Véronique URQUIJO	6 août
Dominique MARTINEZ	6 août
Marie TENA	8 août
Jean-Claude BOSCH	8 août
Marie-Thé GIL	20 août
Pierre DEFONTENAY	20 août
Cathy LAFFITE	24 août
Christian LLOPEZ	26 août

## La Fiesta ....

Il était une fois, dans un petit village de l'Hérault, une tradition espagnole : la ROMERIA.

Il était une fois, une bande de capeurs prête à parler, à boire et à manger espagnol.

Une bande prête à se déchaîner toute la nuit au rythme des sévillanes et de la Rumba.

Certains se révèlent être, d'ailleurs, des danseurs hors pair, faisant « valser » des capeuses (et aussi des admiratrices !)

Que de déhanchements ! On ne les reconnaît pas ...

La sangria, le Fino et le Tio Pépé coulent à flot, mais n'étanchent pas leur soif.

Même Dédé, au comptoir, ne fournit pas !!

(Malgré notre « proposition » de donner une petit coup de main aux serveurs). L'animation bat son plein dans les casetas.....

Quelques heures et quelques verres plus tard : Il était une fois une bande de capeurs qui, les pieds las (seulement les pieds), décida de rentrer sagement. Les uns raccompagnant les autres, car il est vrai que l'on perd vite le sens de l'orientation passée une certaine heure ... à Mauguio.

Les casetas éteignent leurs lumières, la fiesta reprendra le lendemain, et les capeurs s'exclament joyeusement « Même pas mal aux cheveux! »

\*\*\*U R G E N T \*\*\*

- **LE MEC DE L'ETE** -  
(pour vous, Mesdames).

Valérie et Philippe SERANTONI cherchent une belle « petite » maison aux alentours de Mauguio et/ou Candillargues. Alors, si vous entendez parler d'une super affaire, prenez contact avec eux, ils seront ravis !!!

Leur téléphone : **04.67.29.60.57**.

Eh oui, il existe, il est au cap, alors, si vous voulez découvrir notre top modèle, précipitez vous chez votre libraire et emparez vous du jogging de juillet et là alors, L'EXTASE !!! Eh oui, c'est bien lui, notre **BRUNO** en tenue qui vous explique les étirements nécessaires à une bonne récup !!! Lui qui s'étire jamais à la piste, le voilà réquisitionné par jogging international !!! **Bravo BRUNO !** Ce coup là, personne ne l'avait encore fait !!!

Starting block !!!

Et oui, le CAP est déjà dans l'organisation de sa course du canton prévue le 15/09/ à MUDAISON (12 kms). Ce jour nous aurons besoin de toutes les bonnes volontés, alors, réservez nous ce dimanche, pour que cette organisation soit une réussite.

**Un grand BRAVO et FELICITATIONS  
à Valérie et Yvonne !!!**

Bravo les filles, vous avez beaucoup de mérite !!!

Francine.

Si vous avez envie de passer une super bonne journée, et que vous avez envie de retrouver tous les anciens du RUBGY ... voilà où aller pour faire la fiesta.....

## « Les AMIRALER'S »

Vous convient à leur ferrade annuelle qui se déroulera à

La MANADE PUJOL A CASTRIES LE SAMEDI 13 JUILLET 2002

Rendez-vous à partir de 18 heures pour l'Apéro-Jazz

Participation 25 Euros

(Boissons—Repas—Musique à volonté jusqu'à l'aube)

## MARVEJOLS-MENDE 2002

Avis à tous les engagés :

Retrait des dossards : à Marvejols le samedi (pour ceux que j'ai engagés) profitez en pour repérer le parcours en voiture en vous rendant à Mende où plusieurs animations sont prévues dans le samedi après-midi. (Si vous ne pouvez retirer votre dossard le samedi, il sera au départ à Marvejols le dimanche matin). Le samedi 20/07 nous dormons (40) à l'hôtel du commerce à la Canourgue (04.66.32.80.18) en demi pension mais attention, le repas du samedi soir à 19H00 pétantes !!! Le matin, petit déjeuner, puis nous évacuons sur Mende pour prendre la navette. Bus à la gare (1ère à 06H30, dernière à 07H15). Il faut compter environ 40 mn pour se rendre à Mende depuis la CANOURGUE. Nous discuterons de l'organisation de ce dimanche matin sur place samedi soir, ne stressiez pas, cela s'est très bien passé l'an dernier. Le dimanche midi nous (49) avons des douches à l'hôtel du Luxembourg où un repas nous attends à 13H00. Donc, dès la course terminée, direction BALSIEGE, à 3 km de Mende à gauche. Enfin pour les attardés du dimanche soir (15), nous nous rendrons dans une ferme auberge où un aligot monstrueux avec saucisse grillées nous sera servi à partir de 20H30 !!! Voilà tout est en place, reste à réaliser une super course mais avec les super entraînements (tout le monde s'affûte en cachette !!!) pas de doute possible, le CAP sortira vainqueur de cette course de légende.

## JUIN ???

Un peu fatigué ce mois-ci, je pourrais vous parler de quel ques courses, mais il me semble avoir participé à plus de fêtes que de courses !!! Je ne reviendrai pas sur la ROMERIA, ça serait ternir la poésie de Nathalie, mais vraiment, une super ROMERIA du vendredi au dimanche soir, nous sommes bombardés de produits interdits et c'était très bon !!! Et puis, le rythme s'est bien maintenu, un anniversaire par là, un entraînement à Carnon, un concours par ici, super mois de juin. Et il ne faut pas oublier les entraînements « spécial Marvejols du dimanche matin proposés par Domi et Lucie, dur avec la chaleur terrible en ce mois de juin, à l'arrivée, la glacière électrique (12 litres) était un peu juste en bière. Enfin, pour terminer, parlons course et les terribles foulées de la SOIE à GANGES le 30/06/2002 où les plus courageux du CAP se sont alignés sur les 26 kms, laissant les « frileux » attaquer le 12 kms. Là encore, des perf pour nos champions avec Ghislain qui mets le feu en 1 H 59 mn juste manière de mettre la pression (le stress, pas la bière, Christian !!!) avant MARVEJOLS. Avis aux amateurs !!!

## ENTRAINEMENTS :

Terminé les cours de stretching du mardi soir, seul les amateurs de footing seront acceptés pendant l'été !!! Par contre, tout juillet, le coach DIDI sera bien présent pour vous entourer, vous gagner afin de vous éviter les poignées d'amour peu appréciées des messieurs, mesdames !!! (Alors, un petit effort et vous serez récompensées, les filles !!!)

### TOMBOLA

Le trésorier tient à remercier tous les adhérents. Il n'est jamais facile de vendre ces fameux billets et de distribuer ces merveilleux stylos aux gagnants !!! Déjà enfant j'avais beaucoup de difficultés à fourguer les billets de l'école étant atteint d'une très grande timidité (toujours actuellement d'ailleurs !!!) Cela pour vous dire que vous êtes super et que peut-être l'année prochaine, c'est vous même qui repartirez avec la superbe montre FESTINA !!!! Encore merci pour votre participation à la vie du club.

L'ordinateur du « secrétariat » étant en « révision générale », je suis désolée ne pas avoir été en mesure de vous présenter de belles gazettes avec dessins etc... Je vous prie de bien vouloir m'en excuser, pour les deux dernières parutions. Je vous promets qu'à la rentrée, vous retrouverez votre gazette comme d'hab, avec calendrier des courses, dessins etc....

Bonnes vacances à vous toutes et tous  
Yvonne.