

LA GAZETTE DU CAP

N° 53 - JUIN 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/ E-Mail : capmelgueil@chez.com

LE MOT DE LA PRESIDENTE

Tout d'abord, je voudrais remercier les amis de SUSSARGUES pour ce merveilleux entraînement dans les bois et garrigues. DIEU EST AMOUR dirait notre ami Christian. Un vrai régal pour les yeux, le nez, les jambes, sans oublier le ventre, car à midi nous avons eu droit à un repas PANTAGRUELIQUE. Merci à toutes les dames qui ont confectionné avec amour des pizzas, quiches, gâteaux, salades et j'en passe. FRED a dit que le vin était très bon.

Nous reviendrons l'année prochaine si vous le voulez bien.

En début de mois la course de St Jean du Pin, ALEX a fait un podium (quelques personnes le jalouent un peu dans le club, c'est la rançon du succès)Bravo Alex continues ta progression.

Ensuite le duathlon de St Génies, de nombreux coureurs du CAP sont venus faire le plein de sensations fortes: Claude, Bruno, Denis, Stéphane, Serge. A noter la performance de Sophie; elle termine 3ème. Beau podium.

La course d' Anduze: 15 Capeurs ont fait briller nos couleurs, Stéphane a bouclé les 15 kms en 58 minutes suivi de près par Gyslain et Alex, ensuite Pascal, Fred, etc...

Ce mois ci Bruno I. (NDLR:c'est plus court pour le rédacteur et en plus ça rappelle le raccourci de Benoît Z.Belle référence pour Bruno) a fait podium à la course du millénaire et se classe 7ème à Mèze.

Nous sommes heureux d'avoir de grands athlètes au CAP, aussi bons à table que sur les courses.

Ne pas oublier l'entraînement du 16/06/02 à 9 heures à la cave coopérative de Claret. Je remercie Lucie et Domi de nous avoir proposé ces supers entraînements avant Marvejols.

Nous arrêtons la tombola le 13/06/02; les traînants sont priés de bien vouloir ramener au plus tôt les derniers tickets; le trésorier sera heureux. Je remercie tous ceux qui ont participé à cette tombola. Pour le moment nous avons récolté 600 Euros. Notre trésorier nous communiquera la somme exacte à la fin. Cet argent nous sert tout au long de l'année pour les timbres-poste de la gazette, pour les boissons d' après course et pour tous les besoins annuels de gestion. Donc le 13/06/02 après l'entraînement nous remettons le gros lot à l'heureux gagnant, suivi d'un pot d'honneur. Vous êtes tous conviés; les lots qui ne seront pas gagnés à cette date seront remis en jeu l'année prochaine.

Nous prendrons les horaires d'été le 1er Juillet, 8h30 le samedi matin, pour les entraînements du mardi et jeudi nous conservons les mêmes heures, mais Juillet et Août il n'y aura pas de stretching, nous reprendrons les cours en Septembre.

AVIS

La séance de stretching du mardi commencera à 19h00 à compter du mardi 11 Juin afin de permettre une sortie de groupe de 18h à 19h



BALLADE DU SAMEDI

Gyslain nous propose une sortie de groupe le samedi 23 juin à Carnon, entre mer et étangs le long du canal. RDV à 9h15 derrière la station Total à l'entrée de Carnon

JOYEUX Anniversaire!!!

03/06 Mayor Sandrine
04/06 Decourtye Phillippe
Marty Régine
Tena Serge
11/06 Doulain Phillippe
Godard Jean Pascal
12/06 Beauvallet Florence
18/06 Jaffre Laurent
21/06 Bosc Pascal
24/06 Perez Gérard
26/06 Ollier Serge

SUSSARGUES NEWS

Sortie de Sussargues, du 04 mai 2002

On m'avait pourtant prévenue : tu verras !! Le pique-nique d'après footing, préparé par nos amis sussarquois est ... pantagruélique !!

Eh bien j'ai vu ! et j'ai surtout dégusté et bu !

Après un footing très agréable bien qu'un peu perturbé par le sens de « désorientation » très prononcé de notre G.O « Christian dieu est amour », (qui a essayé vainement de perdre ses groupies dans la garrigues), nous nous sommes tous retrouvés (ouf !) autour d'un pique-nique qui n'avait rien à envier aux buffets bien garnis de certains club (MED).

La digestion fut longue, très longue, aidée par une sieste des plus champêtre, mais pas coquine (je vous vois venir ... hein ! à quoi pensez-vous ?)

Un grand merci aux épouses de nos amis qui se sont toutes mobilisées pour que cette journée soit bonne et agréable à nos papilles.

B.B.

RENDEZ-VOUS

Le 14 JUIIN à partir de 17 h 00, le garage PEUGEOT LOUVADE à Mauguio qui nous sponsorise, vous invite à une séance d'essai des derniers modèles de la gamme. Cette séance sera suivi par un apéritif à partir de 19 h 00. A noter sur vos agendas donc vendredi 14/06 et si Certains préfèrent l'apéritif à 17 h 00 et après l'essai des modèles sports, Patrick me dit que ce sera possible !!! Avis aux amateurs : boire ou conduire, hic il faut

AVIS

Cède paire de tendons d'Achille complètement niqués, gros comme des stabilos suite à arrêt de la course à pied et reconversion à la Sévillane. Faire offre à P. Decourtye. Urgent.



INFIRMERIE

Pas mal d'éclopés dans ce club de merde !! Courage à tous ceux qui sont blessés actuellement et qui souffrent de ne pouvoir s'entraîner . Je pense en particulier à Maria, Serge R., Alain, Phil, Christian, Bernado, Lulu, Vero U. , Jpy, etc..(excusez moi pour les oubliés !) et aussi à Alex qui n'arrête pas de grossir (fais gaffe pour Marvejols !!)

JARDINAGE

Ne perdez plus de temps à arracher les mauvaises herbes pensez plutôt à courir et laisser JULIO se taper le boulot !!! et ainsi vous n'aurez pas de mal à l'enfumer sur une prochaine course !!! 04-67-29-44-54



ANDUZE 2002

Superbe sortie à Anduze où les cappeurs ont brillé, (surtout FRED !) les plus rapides se sont fait « enfumer » par Stéphane OLLIER (Ghislain, Alex, Pascal) et Fred a su gérer pour éviter l'attaque du grand Phil sur une jambe (tel un échassier) revenu sur lui au sommet !! Mais où sont les Aldo, Phil, Gégé etc.... ? Derrière pour reprise, Christian M. s'est fait attaquer par les filles (Lucie et Domi) hyper affûtées celles-là et enfumé lui aussi par son ami Bernard le Corsaire. mais pas de dégâts pour l'amitié du groupe qui s'est retrouvé à la douche autour d'une savonnette !! Sympa l'ambiance mais qu'est-ce que ça fait mal !!!

FRED