



Mot de la Présidente

Quelques petites nouvelles. Je me consolide tout doucement mais sûrement, encore 2 mois de corset avant la quille.

Un gros merci à vous tous pour votre soutien si précieux.

Je garde le moral dans ma compèt.....

Nous commençons la tombola :

Un GRAND merci à Michèle Gilli qui a bien voulu prendre en charge l'organisation de la tombola. Cette année le gros lot est une superbe télé. Alors n'hésitez pas à gratter et à réclamer des tickets si vous en manquez. Bonne chance à tous !!!!

Michèle GILLI au 04 67 70 24 10

Le samedi 13/09 il y aura la fête des associations.

Cette année encore nous tiendrons un stand pour promouvoir le club.

Nous aurons besoin de votre aide afin que nous puissions nous relayer

Tout au long de la journée (de 10H à 18H).

Tâchez d'être libre ce jour là.

Le dimanche 14/09 nous allons fêter les 10 ans du club à la manade De la Cadoule, route de Baillargues (juste avant la SI CA).

Nous voulons que ce jour soit un jour mémorable. Nous souhaitons recevoir beaucoup de monde, des plus anciens adhérents aux plus récents (même ceux qui n'ont fait qu'un petit passage au club)

Je vous demande de bien vouloir faire passer le message à tous.

Programme de la journée du 14/09

Ce jour là se déroule la course du SIVOM à ST AUNES, nous débuterons la fête après cette course à 11h30, par une ferrade et des jeux gardians, l'apéro et le repas suivront.

Dans l'après midi, il y aura des vachettes dans l'arène pour les plus courageux et les plus téméraires, puis de nouveau des jeux gardians et nous clôturerons la journée par un vin d'honneur.

Le club participera au coût de la location de la manade, à la rémunération des gardians et au paiement des boissons.

Nous vous demandons une participation pour le repas : 4 euros pour les adhérents, 6 euros pour les accompagnateurs et les enfants de + de 12 ans, ce sera gratuit pour les petits.

Comme d'hab vous vous inscrirez auprès de Ghislain (notre gentil organisateur) au 04 67 29 15 56 **au plus tard début septembre** (pour la commande des repas chez le traiteur).

Gros bisous, restez égaux à vous-mêmes.

Francine

JOYEUX ANNIVERSAIRE !!!

Ange GARCIA	01/05
Serge ROUYER	02/05
Vincent MARTINEZ	03/05
Nathalie BELLANDE	05/05
Luc RIEUX	06/05
Guy ESCURET	09/05
Jean Jacques LAURENT	14/05
Rodolphe PARAYRE	16/05
Patrick GIMENEZ	17/05
Mickael COHIN	23/05
Joëlle AUGER	30/05



Vend Table/Bar, bois laqué noir, revêtement support table vert marbré, ouverture centrale. TBE. 50 Euros. S'adresser à OLIVIER.

APPEL

Les organisateurs du marathon de Montpellier recherchent désespérément des bénévoles pour être signaleurs sur le parcours de la course qui aura lieu le 18 mai.

Si vous êtes libres ce jour là venez admirer les athlètes et encourager les coureurs du CAP qui devraient être nombreux ce jour là sur les routes de l'Hérault.

Contact: Denis 04.67.87.30.80

VENTE SOUS LE MANTEAU

Avis la petite Marie-Thé vous propose à la vente ou à l'échange une bande dessinée très suggestive pour tous les adhérents qui n'arrivent plus à progresser !!! Certains d'ailleurs ont pu consulter l'exemplaire en cause lors de l'apéro de Gérard. Mais chut ce type de Bd ne peut rester que confidentiel, n'est-ce pas Marie-Thé ?

IDEE DE SORTIE COLLEGIALE

Lors de la course de GIGNAC nous avons eu l'occasion de dialoguer avec une équipe de savoyards en goguette et ayant à priori la même vision de la course à pied et de la convivialité que le CAP MELGUEIL.

Cette équipe organise, le 5.10.2003 (certes en même temps que le duo des Lavagnes mais pourquoi pas) une compétition 'La foulée de DRUMETTAZ CLARAFOND' ville située en Savoie à proximité de CHAMBERY (environ 3 h ½ de route de Montpellier) qui rentre dans le cadre d'un challenge de la convivialité, de la fête et des grands terroirs.

Au programme en outre, deux courses de 10,4 km et 16,2 km (5 € pour l'inscription à l'une ou l'autre course) sur un circuit champêtre festifs (au niveau des ravitaillements en particulier) et animé. Pour les accompagnants il est possible de participer à une marche (5 € l'inscription).

Le café est offert avant le départ, l'apéritif est offert à l'arrivée et il est possible de participer à une tartiflette géante (7 € par personne, limitée aux 500 premiers inscrits).

Les organisateurs nous proposent, à condition de les prévenir à l'avance, de nous préparer une sortie touristique pour le samedi et dans ce cas nous inviteraient à un apéritif le samedi soir.

Dans le cadre de la course et pour faire passer le temps aux accompagnants, il est prévu des stands d'expositions, des dégustations et vente de produits du terroir, une dégustation de 'chèvre' et vin doux. De plus 150 pains chauds cuits dans des fours communaux le jour de la course seront distribués par tirage au sort.

Au niveau des récompenses, outre les classiques podiums, il sera remis un souvenir personnalisé et un sac ravitaillement, des lots surprises aux déguisés, aux groupes, aux clubs les plus nombreux et les clubs les plus éloignés.

Pour le logement sur le site une grande ferme auberge peut nous accueillir si nous nous y prenons à l'avance, sinon il y aura lieu de réserver dans un hôtel avoisinant.

Pour les coureurs intéressés, se rapprocher de Michel BONNET au plus tard le 15.6.2003 afin de pouvoir organiser



ET POURQUOI PAS ?

Dans la série courir autrement nous vous proposons une nouvelle aventure: accompagner le lever du jour et sortir les lapins du lit. Pour cela rendez-vous vous est donné le samedi 24 mai à 5 heures (oui oui 5 heures) à la Cadoule à Vendargues.

Un casse croûte nous attendra à l'arrivée. Contacter Denis : 04.67.87.30.80

DEVINETTE : qu'est-ce qu'un toboggan ?

Définition du dictionnaire : piste à pente plus ou moins forte utilisée comme jeu.

On y accède par un escalier facile à monter et on redescend après avoir glissé longuement sur une ou plusieurs bosses.

Jusque là vous avez tous suivis et vous vous êtes remémoré quelques descentes effrénées de votre prime enfance.

Maintenant, imaginez l'inverse, à savoir que la montée se fait par les bosses d'abord et vous obtenez.....

Le 1^{er} semi-marathon de BOUZIGUES (19,5 km précisément) ; Ajoutez-y un vent violent soufflant à environ 80 km / h de face ou ¾ face sur environ 14 km et vous vous retrouvez parmi une petite

bande de fondus de la course à pied (237 classés) venus respirer l'air marin par un dimanche ensoleillé.

Parcours magnifique débutant et finissant par environ 2 km de bitume, avec seulement trois ou quatre autres portions de bitume ne dépassant pas quelques centaines de mètres, le reste se déroule en garrigue et forêt. A part cela le parcours est donné pour légèrement vallonné ! ! ! (moyenne 1 à 2 côtes par km) ; il vous amène, après être passé sous l'autoroute, sur 12 km au sommet de la colline d'en face avec des vues magnifiques sur l'étang, la mer et les parcs à huîtres en particulier. Particularité de ce parcours c'est qu'il ne redescend que du 12^{ème} au 14^{ème} km (à donf) et pendant le 17^{ème} km.

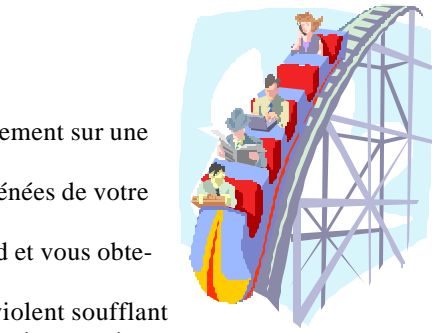
Les organisateurs ayant bien faits les choses, après nous avoir mis en appétit sur ce difficile mais magnifique parcours, nous ont servi des casses croûtes en guise de ravitaillement à l'arrivée. Et pour ne pas en rester là, il nous était offert comme lot à chaque arrivant, 24 huîtres, une bouteille de SAUVIGNON et un paquet de ZEZETTES de SETE (mais non ce n'est pas un mot graveleux d'enfant innocent ou de vieux pervers libidineux mais une variété de gâteaux secs, ; délicieux).

Un seul regret, avoir été le seul du CAPEUR à venir tenter l'aventure. Alors j'ai été jusqu'au bout de la démarche d'un digne représentant du CAP en allant faire passer mes courbatures autour d'une bonne table dans une guinguette du port de plaisance.

Avis aux amateurs de courses atypiques, à faire au moins une fois.

A bientôt sur les routes.

M.B.



QUAND ZEUS SE FACHE !

Ou quand une horde de CAPEURS démontre que l'eau n'a pas de prise sur eux.

GIGNAC le 20.4.2003

De courageux capeurs (11 sur le 15 kms et un sur le 8 kms, sauf erreur de ma part) ayant bravé le temps gris et pluvieux se sont retrouvés à GIGNAC pour honorer de leur présence cette équipe dynamique du BOL D'AIR emmenée par Jean Marie GARCIA qui s'évertue chaque année à faire que cette course soit l'occasion de passer un moment sportif dans la pure convivialité.

Alors quand la pluie s'évertue à venir troubler ce genre de manifestation, rien n'arrête ni les organisateurs ni les fondus du bitume.

Les habitués diront que le parcours est superbe (surtout par temps ensoleillé) et vallonné, pas facile mais fait de relances.

Malgré la bonne volonté des participants à l'organisation pour rendre les chemins de terre praticables, quelques passages boueux ont tentés de faire barrage aux vaillants participants mais rien ni fit.

Sur le 15 kms, (179 classés) José B. 13^{ème} en 58'05, (4^{ème} V1, sur le podium avec une coupe, un tee-shirt et paradoxe pour un ascète, un carton de six bouteilles de vin), Stéphane O. 23^{ème} en 1h 00' 15, Olivier S. 46^{ème} en 1h04'05, Michel B. 77^{ème} en 1h 08'29, Elkébir I. 91^{ème} en 1h 10'36, Alex B. 106^{ème} en 1h 12' 59, Bernard C. 133^{ème} en 1h 19' 37, Christian M. 140^{ème} en 1h 20' 26, Christian L. 141^{ème} en 1h 21'10, Jérôme M. 161^{ème} en 1h 25' 09 et Régine M. 166^{ème} en 1h 26' 05 ont bravé le mauvais temps pour représenter dignement le CAP MELGUEIL.

Sur le 8 kms, Bruno D. figure au classement à la 83^{ème} place en 42' 20 ce qui confirme les nombreuses erreurs informatiques faites par les responsables de ce domaine et l'absence de Bruno à la remise des récompenses l'a peut être empêché de monter sur le podium.

Le bouquet final en forme de pied de nez à ZEUS c'est que notre porteur d'eau des séances d'entraînements (BERNARD pour ne pas le nommer) a gagné au tirage au sort.

Bonne route à tous, et à la prochaine course.

M.B.

SOMMETS

Quand Michèle GILLI est arrivée au club, j'ai tout de suite pressenti une accroc de la course à pieds, une accroc du plaisir de courir en compétition d'ailleurs dès son premier semi à Grabels celle-ci remportait un podium avec facilité. Et tout au long de la saison son assiduité à l'entraînement nous dévoilait ses capacités de coureuse, assidue, sans excès alimentaire (un comble au Cap !!). Et puis la saison suivante son mari Gérard nous rejoignait discrètement, une petite foulée par ci, un petit sourire par là, et au fil des jours la gentillesse de ces 2 là apparaissait de plus en plus. Si bien que doucement ce chasseur de bécasses commença à nous énerver les papilles chaque fois qu'il apportait innocemment une de ces bouteilles magiques dont seul il semble avoir le secret ! et vint ce jeudi ou en dix ans de pots et d'arrosages, pourtant méchant parfois, de la mallette bouteille de l'ancien à l'omelette aux cèpes de Ghislain on pensait avoir tout vécu sur cette piste. Eh bien habitués des sommets en tandem, Michèle et Gérard nous ont fait partager un instant cette ivresse des sommets !!

Nappes sur table, amuses gueule, salade locale, Clos Vougeot 96 (boum !), Puech haut 95 en magnum, Bordeaux 95 toujours en magnum, le tout avec les commentaires savoureux de Gérard faisant partager une de ses passions premières : le vin !!! Ainsi très vite les séances de fractionné se sont terminées au coude à coude, et tous ont oublié le chrono pour venir traîner auprès de l'ami Gérard et lui fêter dignement son anniversaire. Merci à tous les deux pour cette soirée exceptionnelle et pourquoi pas rendez-vous autour du 1 août, n'est-ce pas Michèle ?

AMBI TIONS

La PRESI DENCE voilà un poste prestigieux convoité par tout un chacun. Même ceux qui crient haut et fort "surtout pas moi" finissent toujours un jour à céder aux sirènes de la gloire. C'était un soir d'Avril à LANSARGUES devenu depuis quelques mois l'Eldorado immobilier des capeurs, notre ami Philippe (oui le grand) a enfin atteint le nirvana après son élection à la tête du VTT club Lansarquois ! Croyez moi ça n'a pas été facile pour en arriver là, à preuve ces chutes répétées et les blessures qui s'en suivirent, mais là, ce soir là l'équilibriste de service ce fut bien notre Philippe qui après avoir bombardé le bar de tournées de rhum blanc se lança à des tours de place à vélo sans les mains et sans les pieds !!!! Bravo pour la démonstration d'équilibriste mais Phil, fait gaffe car à ce jeu notre Présidente le paye encore !!! A quand un rapprochement avec brasucade monstre du VTT Lansarquois et de la course à pieds du CAP ?

L' IVRESSE DU PODIUM

C est arrivée par ce beau dimanche de fin avril à St Drezery où l'ami Christian dit l'ancien n'a pu résister à la tentation d'atteindre "enfin" les marches de la gloire ! Hé oui il l'a fait dans sa catégorie (V2) mais en FEMININE. Facile me direz vous quand on se permet déjà aux entraînements d'enfiler son short à l'envers, mais de là à oser modifier son petit prénom en y ajoutant "innocemment" un "e" Mais jusqu'ou ira-t-il-elle- ? certains parlent déjà d'opération d'ici la fin de l'année, mais est-ce possible une telle amputation sans séquelles mentale pour un ancien du rugby !!! D'ailleurs si ces rumeurs se vérifiaient, Régine m'a promis de se consacrer alors entièrement à la culture du CAMPARI en serre avec glaçons bien sûr. Bernard le barman en perd sa cannette et jure que lui aussi peut le faire, puisqu'il porte déjà régulièrement le voile, non pardon le bandana, sans que sa virilité en souffre.

AVENTURE A SUIVRE