



LE MOT DE LA PRESIDENTE

Ce mois ci nous sommes à fond la caisse dans les préparatifs de la course "Les cabanes de l'or", pas besoin de vous dire combien je stresse et je panique, vous devez bien vous en douter.

Ce n'est pas de tout repos, j'ai peur d'oublier quelque chose d'important. Heureusement que Michel est là, en bon coordinateur de travaux. Cette semaine nous apportons la touche finale. Nous aurons besoin de vous tous le jour J, en tant qu'**organiseurs**, et aussi en tant que **coureurs**, en remplacement d'équipes inscrites et absentes le jour de la course, ceci, nous ne le saurons qu'au dernier moment donc prenez votre équipement avec vous le matin.

Si nous n'avons pas les 200 équipes inscrites nous compléterons avec des équipes du cap ; veuillez vous faire inscrire auprès de STEPHEN OLLIER, et remplir un bulletin d'engagement et régler 20 euros par équipe .

Nous avons le même traiteur que l'année dernière pour les repas coureurs et accompagnateurs; nous avons prévu d'offrir le repas aux organisateurs; si d'autres personnes viennent manger avec vous le jour de la course veuillez acheter un ticket repas de 10 euros le jour même à Bernadette. Nous ferons un briefing le samedi 14 au matin salle « espace Morastel » , cave coopérative afin de déterminer les tâches de chacun de vous.

Il nous manque encore des coupes et trophées. Aidez Line à visiter les commerçants Melgoriens pour installer l'affiche de la course et demander un don.

J'ai un peu zappé les courses du mois, mais quand même je suis informée de vos performances, Un scoop: « j'ai repris l'entraînement à Grammont », vous me verrez dans les prochaines courses. Faites bien attention à vos tenues !

Bientôt le semi-marathon des pyramides à la grande motte, le 07/03/04, je souhaiterai que le club soit bien représenté, je viendrai vous voir, venez nombreux faire briller les couleurs du club Inscrivez-vous auprès de Denis avant le 02/03/04, aucune inscription ne sera prise passée cette date.

Gros bisous à tous

Francine

www.capmelgueil.com

Le site a atteint les 1000 visites, il évolue tout doucement. Nouveauté : un forum qui vous permet de discuter entre capteurs et capeuses. Vous pouvez proposer un nouveau sujet de conversation ou bien participer à un sujet déjà évoqué. Ce forum peut vous aider à participer aux sorties en groupe non programmées dans le cadre du club. A vos mulots ... Chantal

Annuaire du Cap

Nous souhaitons relancer un annuaire qui serait distribué à chacun des adhérents avec les noms et prénoms, téléphone et adresse mél, afin de permettre une meilleure communication entre tous. Pour cela, laissez-moi vos coordonnées, téléphone et mél sur mon répondeur 04.67.50.39.44

Fred

Avis du trésorier

Pour tous vos crédits immobiliers, prêts personnels, découverts, contactez Fred sur son nouveau portable au 06.79.00.11.56

COURSE DES CABANNES DE L'OR

L'organisation de la deuxième édition de la compétition 'les CABANNES DE L'or' organisée par le CAP MELGUEIL est très avancée. Nombres d'équipes se sont déjà inscrites et les demandes de renseignements ou de bulletins d'inscriptions continuent d'affluer.

Nous vous rappelons que la philosophie de notre course dont nous vous avons donné la teneur lors de l'assemblée générale du mois de septembre 2003 est pour nous de continuer à véhiculer l'image de la convivialité qui règne au sein de notre association. En conséquence, la course est essentiellement ouverte aux coureurs venant des associations extérieures.

Néanmoins les coureurs du CAP MELGUEIL pourront courir cette épreuve sous deux conditions :

- si le nombre d'équipe inscrite au plus tard le 12 février est inférieur à 200 ;
- si le nombre d'équipe est arrivé à 200 en inscriptions au 12 février mais que le jour de la course des équipes ne se présentent pas au départ (4 équipes ont été dans ce cas lors de l'édition 2003). Les équipes du CAP ne le sauront qu'au moment de l'appel des équipes pour leur départ et devront être prêtes à ce moment là pour participer à la course

Les coureurs intéressés par ces conditions devront se faire connaître auprès de FRANCINE en lui transmettant un bulletin d'inscription.

Michel BONNET

AMIS CAPEURS BENEVOLES

La course des « CABANNES DE L'OR » est très avancée dans l'organisation. Il nous reste quelques détails à régler mais les choses s'annoncent pas trop mal. Il est important pour nous de ne pas reproduire les quelques petites erreurs commises lors de la première édition et il est important pour moi de pouvoir m'assurer entre autre que les bénévoles seront en quantité suffisante au bon endroit au bon moment le jour de la course.

Par conséquent le nombre de bénévoles qui se sont manifestés pour participer à l'organisation avant la course et surtout le jour même de la course est nettement insuffisant. Je vous renouvelle donc mon numéro de portable : 06.73.84.10.54. pour vous faire connaître au plus tard le 5 février afin que je n'ai pas à chercher des gens de l'extérieur pour nous aider dans notre tâche.

Une réunion des bénévoles aura lieu le samedi 14 février à 9 h 30 à la salle MORASTEL pour la répartition des tâches le jour de la course et pour la préparation d'avant course (mise sous enveloppe des dossards et piquetage du parcours). La présence des bénévoles est obligatoire. Pour ceux qui participeront à la préparation d'avant course le samedi matin, le casse croûte sera offert par l'association.

Je compte sur votre présence et vos appels pour les retardataires.

Michel BONNET



Ce mois ci quelqu'un fera-t-il mieux que Véro ?
BON ANNIVERSAIRE à

Michèle PELLOIA	4 Février
Hélène LORENZELLI	18 Février
Luc CLIMENT	21 Février
Jean Max CONTRERAS	28 Février

“VOUS AVEZ DIT CAPEURS???” ou, quand, comment

Date	Dépt	Distance	Heure	Nom	Téléphone
08/02	30	22 km	10h00	Les foulées Piniques– St Jean du Pin	04.66.86.04.17
15/02	34	14 km	9h45	Les cabanes de l' or –Mauguio	
22/02	34	21.1 km	9h30	Les 21 km de Maraussan	04.67.31.77.90
29/02	30	13 km	10h00	Les foulées de Brouzet les Alés	04.66.83.17.45
29/02	34	15 km	10h00	15 km de Lodève	04.67.96.25.33

JANVIER

Mais où sont passés les Capeurs en ce mois de janvier ?

Caveirac , première course de l'année voyait habituellement tout un bataillon de rouges et jaunes déferler dans ce village gardois. Cette année seule une poignée a fait le déplacement. Est-ce la pluie qui a refroidi vos ardeurs ? Toujours est-il que Christophe C. , toujours en grande forme, a mené le grupetto du Cap suivi (de loin) par un Denis en forte progression et plein de motivation, Vincent sur le retour , Guy toujours à la recherche d'un tchatteur pour lui tenir compagnie , Bernard toujours régulier et égal à lui même . A noter également la présence de Philippe D. venu accompagner son épouse Isabelle , seule féminine à nous représenter.

Le soleil revenu de ce dimanche 1er février a vu ressortir nos couleurs à Villeveyrac pour un trail de 28 km qui a séduit tous les participants. Une course avec de beaux raidillons, des cailloux, de la boue et surtout des paysages superbes, des points de vue magnifiques et une organisation vraiment très sympa et efficace. Olivier, profitant opportunément d'une défaillance sur blessure d'un Denis en pleine forme, a dominé notre bataillon devant Gyslain et Sylvain lui aussi en pleine progression. A noter la très belle 1ere place en V2 pour Christophe sur le 10 km organisé en même temps .

LES RISQUES

*C'est risquer d'être pris pour un bouffon.
Pleurer, c'est risquer d'être pris pour un sentimental.
Aller vers l' autre, c'est risquer des engagements inconnus.
Révéler nos sentiments profonds,
C'est risquer de nous exposer tels que nous sommes.
Exposer nos idées et nos rêves devant la foule,
C'est risquer de les perdre.
Aimer, c'est risquer de ne pas être aimé en retour.
Vivre, c'est risquer de mourir.
Espérer, c'est risquer le désespoir.
Essayer, c'est risquer l'échec.*

*Mais il faut courir des risques,
Car le plus grand danger dans la vie,
C'est de ne rien risquer.*

*Qui ne risque rien, ne fait rien, n'a rien, n'est rien.
C'est ainsi que l'on pourrait éviter des souffrances et la tristesse
Mais c'est ainsi que l'on ne peut plus attendre,
Ni ressentir, ni changer, ni grandir, ni aimer, ni vivre.
C'est ainsi que l'on devient enchaîné par ses propres attitudes
Et donc esclaves ayant méprisé
Et abandonné sa propre liberté.*

Seule la personne qui ose risquer est vraiment libre..

Bonjour à tous !

Les beaux jours arrivent et avec eux les obligations d'entretien de jardin.

*Aussi, si vous n'avez pas la main verte ou que vous n'en n' avez pas le temps nos amis **Gyslain et Olivier** vous proposent leurs services et leur "savoir faire" !!!!*

Un service efficace, rapide, professionnel et propre vous sera assuré. Vous pouvez les joindre chaque mardi et jeudi lors des entraînements .

Réservez votre tour dès que possible .

Ils vous disent à très bientôt .

• Saturday night lucioles à la Cadoule ! 10/01/2004

Contrarié par les mesures "anti-raves", notre vice-président se consacre désormais à l'organisation de sorties nocturnes pour les plus aventuriers du club .

En effet, quelle ne fut pas ma surprise lorsque après avoir suivi les indications du site et contourné 4 ou 5 barrages de gendarmerie, j'atteignis vers 19 h le site de la Cadoule pour apercevoir 6 lucioles dévaler la forêt en direction du parking.

A court de jus mais en tête l'ami Alain R. n'a pu résister à l'appel de la frontale. Quel plaisir de le voir parmi nous, toujours plein d'humour et d'attaque à nouveau. On peut les citer tous : Alain, Denis, Ghislain, Guy, Olivier et Vincent.

A voir leur mine réjouie à l'arrivée et la vitesse à laquelle ils ont liquidé 2 bouteilles et 5 fougasses me font penser que ce type de sortie sera vite renouvelé. Merci Denis pour cette première nocturne de l'année !
Fred

Ps: pour ceux qui ont raté la première une nouvelle sortie nocturne est prévue le samedi 28 février. Rendez-vous à la Cadoule à Vendargues à 19 h 00 , avec vos frontales!!!

Contact: Denis 06.80.61.65.72

HISTOIRE DE CLEFS (suite)



Les auteurs de cette publicité du Monde 2 sont , à n'en pas douter , de fidèles lecteurs de la Gazette du Cap.

Sensibles à nos problèmes de clefs, ils ont inventé le short dans lequel elles seront bien gardées.

Mais attention ! Et si tous les cœurs qui vont les envelopper les faisaient fondre de bonheur ? Ou leur donnaient envie de s'envoler vers un petit nuage?

On serait pas clair à l'arrivée !

Ces histoires de clefs ne sont vraiment pas simples !

LES FOULEES DE L'AQUEDUC

Pour tous ceux qui aiment courir et en plus faire une bonne action , le 4 Avril venez tous participer à cette course de 10 km qui va se dérouler dans un cadre magnifique autour du domaine de Fondespierre à Castries .L'organisateur , Didier SERRE ,est membre du CAP Melgueil . Les bénéfices de cette course seront reversés à l' AFM pour les myopathes. Si vous ne souhaitez pas courir ce jour là, vous serez les bienvenus dans l' équipe d'organisation.

Et quand je vous aurai dit qu'un repas clôturera cette manifestation je pense que je vous aurai tous convaincus...

Contact :Didier SERRE 04.67.70.69.00

Monsieur météo à gla gla qué frigo

Un samedi de janvier banal le départ toujours situé au même endroit, je suis un peu en avance au rendez-vous. Arrivé sur le parking du stade Léo Lagrange ,une pluie fine et froide ne m'encourage pas à sortir de mon véhicule; après quelques secondes d'hésitation je franchi le pas .Personne à l'horizon , je pense tout de suite à rebrousser chemin; quand soudain une voiture vient se garer non loin de moi . Quelle ne fût pas ma surprise en apercevant Michèle G. ou bien Michou pour les intimes ; encapuchonnée et véritablement frigorifiée ,qui avait l'air de s'être trompée d'épisode. Je ne reste pas !!!! Me dit-elle d'un air contrit . Mais au même moment arrivèrent Domi , François , Michel , Marithé et pour clôturer le tout nous voyons apparaître la petite Véro T. qui n'a pas la réputation d'apprécier les frimas hivernaux. Quelques mots d'encouragements et c'était parti . Une bonne séance d'oxygénation malgré cette météo récalcitrante . Pour ma part ce fût un réel plaisir de retrouver de bonnes sensations en votre compagnie . Après une sortie de la sorte , la journée paraît moins terne . Merci les Amis !!!!!!!