



## LE MOT DE LA PRESIDENTE

Les marathoniens sont revenus de Paris, heureux d'avoir atteint leurs objectifs fixés.

Pas facile de vouloir, il faut pouvoir !!!

La volonté nous fait parfois déplacer des collines.

C'est bien.... Personne n'a abandonné : c'est l'essentiel, car la devise des capeurs : Ne jamais abandonner. Bravo les amis et chapeau !

Michel nous relate sa course, son défi... Ton récit est très touchant et vrai .

Ce mois ci, il y en avait pour tous les goûts et tous les niveaux... Que de belles courses dans la région !

Nos capeurs se sont régalés, nous avons effleuré la 1<sup>er</sup> marche du podium ...

Nous avons remporté la coupe du club le plus représenté à ST Drézery, près de 30 coureurs ont représenté le club.

Une nouvelle adhérente a osé franchir l'antre du loup, Sophie Martinez, bienvenue au club, bonne course et bonne route parmi nous.

Ce mois ci, je décerne le tableau d'honneur de l'écriture à notre ami Bruno Dessales.

Après chaque course, il nous envoie un très beau texte, commentant sa course de A à Z,

avec toutes ses impressions à chaud. Il nous fait vivre la course en direct avec tous ces aléas, c'est si bien imagé que je me pose la question, est-ce que tu cours vraiment ? Ou regardes tu le paysage ?

Pour que tout le monde en profite nous allons les publier.

Merci Bruno de nous faire profiter de ton talent, et surtout continues d'écrire.

Le super prix de la tombola annuelle n'est pas encore sorti.

Il est peut être chez vous ! Alors grattez vos tickets et ramenez-le tout à Michèle Gilli, tél :04.61.70.24.10, elle se fera un plaisir de vous remettre vos lots, bonne chance.

Francine

## MARVEJOLS MENDE - URGENCE !!!!!

Amateurs d'aligot et cochonnailles a vos baskets !

Cette année encore le CAP se déplace au pays des cèpes pour participer au mythique Marvejols Mende. Comme l'an passé, le séjour se déroulera à l'hôtel du Luxembourg. Un repas commun avec tous les participants pourra être organisé pour l'après course sur inscription.

Capacité limitée pour les chambres donc dès maintenant réservez vos nuitées en appelant FRED au 06-79-11-00-56 le plus rapidement possible (les premiers arrivés seront les premiers servis !!!!)

## NOUVELLES TENUES COURSEES

"Allez Intermarché", "tu tournes comme un vieux caddie", "apprends plutôt à courir qu'à écrire"

Terminé tous ces quolibets de bas de gamme, nos fiers coureurs pourront bientôt porter le nouveau débardeur du club avec pour seul sponsor devinez qui ?

CAP MELGUEIL bien sûr, alors la livraison étant prévue mi mai vous pouvez déjà commencer à ne plus laver vos vieilles tenues !!!

Le dicton du mois:

## ANNIVERSAIRES EN MAI , CA VA S'ARROSER

BON ANNIVERSAIRE à:

Ange GARCIA	1 mai	Jean-Jacques LAURENT	14 mai
Nils RUIZ	2 mai	Patrick GIMENEZ	17 mai
Serge ROUYER	2 mai	Antoine RISUENO	24 mai
Vincent MARTINEZ	3 mai		
Nathalie BELLANDE	5 mai		
Luc RIEUX	6 mai		
Guy ESCURET	9 mai		

## Rivelin, quand tu nous tiens !

Très belle course ce dimanche à Gignac. Comme tous les ans depuis quelques années, me voilà parti en terre Gignacoise afin de participer aux foulées du Rivelin. 10ème anniversaire cette année et le soleil est de la partie, d'autant plus appréciable que l'édition 2003 s'est déroulée sous une pluie battante.

L'accueil est, comme chaque année, chaleureux et généreux, chacun repart du bureau des inscriptions les bras chargés. Cette fois avec un superbe coupe-vent très discret que l'on n'a pas fini de voir dans la région . Et une bouteille de vin. Ce, sans même avoir couru!

Très grosse affluence avec au total près de 500 coureuses et coureurs encouragés par de joyeux lurons musiciens et beaucoup de spectateurs un peu partout sur le parcours. Moults maillots rouges et jaunes du Cap, je ne peux pas les compter mais nous sommes vraiment très nombreux. Cinq font d'ailleurs admirer nos couleurs sur la ligne d'arrivée, se débrouillant pour finir main dans la main, démonstration de la bonne humeur et de la solidarité de notre groupe. Image qui devrait accroître notre audience si d'aventure un photographe a figé l'instant.

Petit changement cette année avec un départ avancé de quelques dizaines de mètres pour éviter le dangereux goulet de départ des éditions précédentes. Parcours toujours aussi dur et varié, avec un final tout en descente où les retards ne se rattrapent qu'au prix d'efforts intenses. Et les derniers hectomètres se déroulent au milieu d'une foule enthousiaste. Bien agréable...

La ligne d'arrivée franchie et le dossard ôté, on se retrouve généralement près d'une longue table avec quelques fruits secs et quelques boissons, mais rien d'impérissable comme souvenir. Tandis que là, la vue est superbe ! Une table très colorée, très accueillante, suscitant la gourmandise... Un vrai régal.

Personnellement, une petite satisfaction avec une 9ème place scratch et une victoire V1, les meilleurs vétérans sont sur le 15 km. Mais je ne vais pas faire la fine bouche.

En fait, à mon goût, une seule ombre au tableau, la remise des récompenses ! Les organisateurs prennent le parti de procéder à celle-ci après le repas. Mais est-il nécessaire de bloquer les coureurs bien au-delà de midi alors que le dimanche est parfois la seule journée dans la semaine à consacrer aux

siens. Pourquoi priver l'ensemble des coureurs de ce petit moment où on se retrouve tous, où on refait sa course, où on voit les « vedettes » s'essayer au périlleux exercice de l'interview et où on tente d'associer un nom entendu et un visage aperçu. Mais c'est un détail qui ne m'empêchera ni de retourner à Gignac, ni d'encourager les coureurs à se rendre nombreux en ces contrées sauvages.

Alors allez le Bol d'Air et allez le Cap!

Et encore merci à tous ces bénévoles qui "se bougent le c." pour que vive notre sport!

BRUNO

Dimanche 04 Avril 2004:

J'en ai vraiment pas envie de ce Carbo cake. Mais quelle idée ce pari : " vouloir courir son premier marathon à Paris pour ses 40 ANS" Et dire qu'on est plusieurs à avoir eu la même .

Bon RDV à l'Arc de Triomphe à 8 h

8H30: Enfin arrivés , mais il n'y a plus que ... l'Arc de Triomphe au RDV ; heureusement des visages connus nous encouragent.

8H45 : Allez Lucie , c'est maintenant ! Tant pis Domi n'est pas là , on la retrouvera peut être plus tard.

9H : 15 mn pour accéder à la ligne de départ

10 H : tout va bien , on se parle , les kms passent , l'ambiance est magique , internationale , les orchestres ...

11H10 tout va bien , déjà le semi . Bernard P nous rejoint ; Tu me dis qu'on est régulier , ça va

12H : 30 ème Toujours aussi régulier . Mais c'est Domi. Allez on tient le bon bout ; on va finir ensemble tous les 3 La ville est magnifique , il fait beau ; par contre les tunnels moins bien .

12H 25: 34 ème Mais qu'est ce qui se passe ? Mes jambes ? J'ai tout d'un coup deux poteaux en bois à la place Merde , elles vont pas me lâcher maintenant . Tant pis continuez on se revoie à l'arrivée ... Enfin j'espère .

13H20 40e Beaucoup mais vraiment beaucoup moins régulier !!! Mais ça y est tu le tiens ! Les spectateurs , les encouragements . Tout défile dans ma tête : les visages de tous les miens ; mes compagnons d'entraînement , les conseils , Didier qui a su nous amener à bon port

ET ce réveillon de l'an 2000 chez des amis communs où Francine rencontrée ce soir là me dit , dans son style .

" Ca s'appelle le CAP MELGUEIL , tu donnes 100 frs , je t'inscris et tu cours avec nous

J'AI DONNE 100 FRs

13H 35 : La ligne est là ; je suis bien , je savoure ; même plus mal et envie de recommencer

Merci le CAP pour tous ces moments et surtout celui là

Francine , je te redonne 100 frs quand tu veux !

Michel S

Il était une fois un homme du peuple des longues jambes.

Sa rencontre avec un Chti (étrange peuplade du Nord) égaré en nos contrées relève de la divine providence. Ce dernier, Stéphane le Rouger, faisait partie d'un clan aux armoiries chatoyantes qui faisait régner la terreur sur toutes les joutes du Sud, se déplaçant toujours en hordes innombrables .

Clan aux pratiques étranges d'ailleurs, se rencontrant régulièrement les deuxième et quatrième jour de la semaine, parfois même le jour du Seigneur. Un rite sacré, inexpliqué au demeurant, les fait tourner en rond sur un ovale rouge marqué de signes cabalistiques et ce, jusqu'à l'épuisement. Ensuite, il boivent et mangent jusque tard dans la nuit. Certains disent même qu'ils invoquent le Dieu Melgeuil, fils de Bacchus. Ce clan se nomme le Cap et ses adorateurs sont vêtus d'or griffé de sang.

Stéphane donc, put un jour adorer le Dieu Melgeuil contre tous ses biens et après une cérémonie d'initiation que la décence ne me permet d'évoquer en ces lignes. Convaincu de ses bienfaits, il ne tarda pas à partir en croisade dans le Nord, son fief sombre et pluvieux où le soleil n'est qu'un songe. Leur climat est rude et les communications difficiles, aussi manquons nous de ses nouvelles. Peut-être tente-t-il de hisser les couleurs du Cap sur tous les Mont Terril...

Mais avant de partir, notre Chti convertit notre homme aux longues jambes. Ce dernier fut traîné de force sur les terres Melgoriennes où il fut lui aussi soumis à la terrible épreuve d'initiation et dut aussi faire don de ses Ecus.

L'homme qui trace ces lignes fait maintenant partie des Derviches Capeurs et a oublié son passé errant , il tourne lui aussi sur l'ovale rouge des heures durant, mais ne peut pas toujours se soumettre au rite orgiaque d'après course car d'autres obligations le rappellent au Mont Pelier. Il le regrette d'ailleurs mais croit au pardon du Dieu Melgeuil car il ne déteste pas un petit rite orgiaque à l'occasion...

Ainsi donc deviens-je Capeur, adorateur de Melgeuil. Ainsi revêtais-je aussi la tunique or et sang à l'aube de certains septième jour.

Merci donc au Cap et aux Capeurs.

Ah! J'allais oublier la phrase sacrée communément rencontrée avec le Grand Vizir de seule religion, bien courir aussi nous savons".



niquée par la Grande Prêtresse en cas de Effeffah: "Le verre à la main n'est pas notre

B. DESSALES

Le 4 avril s'est déroulée la première éditions des foulées de l'aqueduc. Pour ce baptême du feu, même s'il y eut quelques problèmes, double attribution de dossards, bénévoles ne sachant trop que faire (mea culpa) manque de tee shirts et de lots; on peut néanmoins parler de succès.: 198 coureurs à l'arrivée et ce malgré la concurrence de Villeneuve, du marathon de Paris et en dépit d'une communication plutôt réduite; un parcours qui, je crois a fait l'unanimité ,un site également très apprécié, un repas de première, la présence d'une marraine prestigieuse en la personne de Yamna Belkacem (pour les profanes vice-championne du monde –un vrai titre pas comme la mère Combes -individuelle de cross court, championne du monde par équipe, sélectionnée olympique à Sydney etc....) et ne perdons pas de vue le but de l'épreuve, 1224 euros de bénéfice pour l'AFM/TELETHON. Pour conclure je n'oublierai pas bien sûr de vous remercier, à quelque titre que ce soit, de votre participation:

Merci à CLAUDE O. Ah si seulement in n'y avait pas eu ces 8450 derniers mètres de courses,

Merci à BRUNO I. Je connaissais la tête, je connaissais le nom, maintenant je mets les deux ensemble,

Merci à JEAN-Louis L. et LAURENT B. Les Dupond et Dupont du CAP,

Merci à CHRISTIAN L. qui a aimé le parcours et le poulet,

Merci spécial à MICHEL B. sans qui ce projet serait resté à tout jamais dans un coin de ma tête,

Merci à BERNADETTE B. CHRISTOPHE C. Et à tous les CAP(eurs, istes, ots, uts, enfin les gens du cap quoi) que j'oublie

Enfin Merci à mes trois sauveurs de bénévoles IRONWOMAN FRANCINE, GHISLAIN et DENIS, Attila d'un jour ( partout où mon VTT passe la rouquette trépassé).

DIDIER

## MARATHON D'ATHENES (suite)

Comme promis vous trouverez ci-après les tarifs par personne qui m'ont été transmis pour la majeure partie par l'agence MIDI LIBRE VOYAGES qui était notre voyageur pour le marathon de ROME et dont nous avons été satisfaits.

Je vous rappelle que ces tarifs nous sont donnés de façon individuelle et qu'ils sont donc à priori le maximum à payer sous réserve que ce sont des prix actuels alors que le voyage est prévu pour le mois de novembre. A priori la hausse prévisible devrait être très faible et rien n'est négocié à ce jour. Je rappelle également que les prix peuvent devenir très avantageux pour un groupe qui dans ce cas doit être composé de vingt personnes.

Pour information nous sommes déjà 8 partants « surs » et quatre ont mis une option, ce qui veut dire que nous ne sommes pas loin de former ce groupe pour avoir des prix attractifs.

Le séjour se déroulera du 6.11.04 au 13.11.04. Il y aura lieu de se rendre à l'aéroport de MARSEILLE qui sera notre lieu de départ aérien direct pour ATHENES. Le vol est assuré par la compagnie LUFTHANSA le tarif est un tarif hiver 2003 et comprend les taxes.

L'hôtel possible est l'hôtel ARETHUSA à Athènes situé à proximité du stade olympique. Cet hôtel est de catégorie B, c'est à dire que l'on ne peut y prendre que le petit déjeuner. Le repas est à prendre dans une taverne à proximité de celui-ci. A ce stade de l'évaluation du séjour c'est une première information, je pourrais toujours rechercher un hôtel faisant restaurant de façon à prendre le repas du soir en toute tranquillité.

Pour les marathoniens il y a lieu de prendre en compte en plus de ce tarif le transfert depuis l'aéroport jusqu'à la ville de MARATHON lieu de départ du marathon. Pour ceux qui ne feraient que le 10 km il y a aussi un transfert à prévoir puisque cette course emprunte le même trajet que le marathon (les frais d'inscription seraient les mêmes que pour le marathon !!).

Pour les coureurs souhaitant participer à ce voyage, il serait bien que vous vous fassiez connaître d'ici la fin juin de façon à négocier avec l'agence de voyage au plus tôt afin d'éviter les problèmes de réservation d'avion sur une ligne semble t'il très prisée (il est recommandé d'avoir réservé l'avion première semaine de septembre). N'hésitez pas à me contacter : Michel BONNET, 06.73.84.10.54.

Décomposition du prix du séjour en pension complète (l'auberge à côté de l'hôtel fait le menu pour 19 €précisément, libre à chacun de prendre les menus qui lui convient, mais cela vous donne un ordre d'idées) :

	<i>Prix total pour 7 jours</i>

P.S. : une économie possible serait de nous débrouiller nous même de tout. Je pense que l'économie possible ne se fera que sur le prix du billet d'avion qui serait dans ce cas de 342 €compris les taxes de séjours (321€si plus de 10 personnes). Le vol se ferait par AIR France mais dans ce cas il y a une escale à PARIS. Sujet à débattre entre nous pour choix, sachant qu' AIR France m'a fourni un tarif individuel et que l'on peut avoir un tarif groupe à partir de 10 personnes.

AIR FRANCE au départ de Montpellier: 421 €(plus cher en individuel que Marseille); tarif groupe 320 €ce qui est identique pour le groupe et nous fait économiser les 24 €de taxi A.R Montpellier / Marseille et des heures de sommeil; départ dans les deux cas à 6 h 35 arrivée à 14 h 00

- LUFTHANSA propose un tarif individuel de 315 €mais à partir de Marseille via Munich et ne fait pas de tarif groupe aux particuliers, départ marseille 8 h 50 pour arrivée 15 h 25

Pour information, l'inscription au marathon doit avoir été validée avant le 12 septembre 2004 faute de quoi elle passe à 100 €. Un conseil, s'y prendre au plus tôt en cas de groupe pour la réservation avion (avant les congés serait l'idéal).

Michel