



LE MOT DE LA PRESIDENTE

Pour notre 2^{ème} édition de la course "les cabanes de l'or" ce fut une réussite totale, même le dieu du temps était avec nous.

Le paysage était encore plus beau sous cette journée estivale, il faisait si beau que notre ami le crocodile est venu hanter les berges de l'étang . Heureusement pour les organisateurs il n'a mangé personne même pas une huître . Pourtant aux dires des coureurs elles étaient bonnes.

Tous les participants étaient heureux, même les plus grincheux d'ordinaire et coincés se sont bien amusés des farces de nos gais capeurs.

Ils nous ont chaleureusement remercié et félicité pour votre accueil et vos encouragements et votre bonne humeur tout au long du parcours.

Le lendemain, nous avons reçu des e mails et des coups de téléphone de toutes les régions de rance. Quel succès !!! c'est si bon de voir que notre travail a donné un tel résultat . « **Mention très bien** » Je vous remercie pour votre aide, tous ensemble nous avons fait de notre course la plus belle et la plus originale du calendrier des courses de la saison.

Un grand merci à Michel « Le chef d'Orchestre », la réussite de cette édition est « **ton œuvre**.

Cette année nous avons eu 196 équipes, 550 repas confectionnés avec amour par notre nouvel adhérent Thierry Marco et servis par vos soins et vos mains et votre bonne humeur.

Bilan financier de la course

Dépense (repas, médailles, médical etc) **5700**euros

Recette (engagements, repas accompagnant, sponsors (merci Michel) loterie, bière, café et.) **6400** euros

Bénéfice près de **700** euros

Que demande le peuple : la vie est belle, dieu est amour, et le trésorier est content.

Nous ferons encore mieux l'année prochaine.

Une bonne nouvelle, un petit capteur est né dans le foyer de Stéphane et Katy Rogère (notre policier parisien), il se nomme Etienne, il est très petit et très affûtés aux dires de son père .

Toutes nos félicitations au papa et à la maman pour ce grand bonheur.

Comme chaque année à cette époque, nous allons préparer les lots en vue de notre tombola annuelle.

Si vous avez l'opportunité par vos relations ou par votre entreprise d'avoir des articles, genre tee shirts, sacs, stylos, portes clés etc...nous les accepterons avec plaisir .

Il nous faut environ 600 articles, la loterie n'est rentable que si nous n'achetons pas trop d'articles ; nous comptons sur vous pour nous aider à compléter nos acquis.

Que choisir en gros lot, que voulez-vous ?????? Donnez-nous des idées.

Nous avons rentré des nouvelles tenues pour l'entraînement, corsaires et maillots manche courte à 16 euro l'unité comme d'ab . Voir avec nos lingères Line et Raymonde au 04 67 29 21 56.

Faites bien attention à Luc, en vieillissant, il doit toucher pour essayer.

Bon mois de mars, bonnes courses, bons marathons

Francine

COURSE DES CABANES DE L'OR

C'est avec une grande satisfaction que j'ai apprécié l'excellent déroulement de la deuxième édition de notre course annuelle. Les nombreux propos élogieux des coureurs participants me renforcent dans ma façon de percevoir l'image de la convivialité que véhiculent les coureurs de notre association dans les courses du département et dorénavant de la qualité de notre sérieux en matière d'organisation et de réception des coureurs venant fouler nos terrains de jeux.

Malgré plusieurs témoignages de coureurs du CAP me félicitant de mon organisation, je tiens à rappeler que même s'il faut effectivement quelqu'un à la tête de l'organisation pour gérer une telle entreprise, cela reste néanmoins l'action d'une équipe toute entière. Et dans ce domaine, à voir les bénévoles présents tant le jour de la course que la veille pour les préparatifs, je peux dire qu'il règne un excellent état d'esprit et de dévouement qui nous permet de fournir une prestation de qualité et pratiquement sans faille dès la deuxième édition.

Alors je remercie une nouvelle fois tous les bénévoles et leur famille qui ont participé à l'organisation, les coureurs qui avait les fourmis dans les jambes et auraient souhaité courir (je dois dire que cela ne me déplairait pas non plus) et qui ont compris que le succès de notre épreuve nous amenait à faire le plein uniquement avec les coureurs venant de l'extérieur. J'aimerais également citer avec une mention particulière ceux qui ont bien reçu mon message concernant les sponsors (nous partions avec un handicap de 4000 € en moins par rapport à l'année dernière et nous avons quand même fait un bénéfice substantiel) et en particulier Christian Marty (pour Kronembourg), Patrick (pour Perrier), Bernard (pour les tee-shirts Géodis), la personne qui nous a amené le don financier de la bijouterie ORION, d'autres encore qui me pardonneront si je les ai oubliés et bien sûr notre chère présidente Francine qui nous a apporté ses excellentes relations avec la Mairie, INTERMARCHÉ et autres, mais aussi m'a apporté son soutien pour négocier habilement avec Eric FERRAN de TEMPS COURSE qui est devenu (après nous avoir testés en 2003) un partenaire privilégié en 2004 et pour les éditions à venir (j'ai cru comprendre que la décision était déjà prise pour reconduire l'épreuve en 2005).

Enfin un dernier remerciement à notre ami Ghislain dont je peux dire qu'il a comblé de nombreuses femmes en ce dimanche car plusieurs m'ont dit qu'elles préféreraient les fleurs plutôt que les tee shirts.

Merci encore à tous et à bientôt sur les routes.

MICHEL

« Courir c'est le pied » ou les 21 kms de MARAUSSAN

HISTOIRE D'EN RIRE

Amis sportives et sportifs

D'après une étude de deux années portant sur un panel de 46500 personnes, « l'institut national des hautes études statistiques » vient de fournir ses conclusions quant aux préférences des Français en matière de sport :

- le sport le plus en vogue chez les personnes sans emplois est le basket-ball
- le sport le plus en vogue chez les personnes sans qualification est le football
- le sport le plus en vogue chez les ouvriers spécialisés est le bowling
- le sport le plus en vogue chez les cadres est le tennis
- le sport le plus en vogue chez les cadres supérieurs est le squash
- le sport le plus en vogue chez les chefs d'entreprises est le golf

Conclusion : plus la situation est haut placée dans le monde du travail plus les boules sont petites.....

Je ne connais pas vos supérieurs mais je vous conseille néanmoins de ne pas leur transmettre ce message.....

Moi de toute façons je m'en fous, je fais
de la montgolfière.

Une poignée de capeurs (dix précisément) ayant peur de l'humidité avait décidé d'aller faire un entraînement collectif à CLARET plutôt que de prendre le risque de se ramasser la pluie sur le semi de MARAUSSAN (20,600 km précisément). Ces capeurs devrait savoir que la météo se trompe régulièrement (n'est-ce pas Bernard C.) et la pluie était bien au rendez-vous mais à CLARET. Alors les téméraires au nombre de six qui se sont rendus à MARAUSSAN ont couru par un temps très légèrement frais et légèrement venté (les deux derniers kilomètres avec vent de face) mais sans la pluie. Ces conditions favorables ont permis de faire des performances très correctes en vue de la préparation des différents marathons à venir prochainement. Il y eut 204 coureurs individuels et 36 équipes classés. Chez les capeurs Michel B. termine en 1 h 30'57 (70), Philippe D. en 1 h 31'31 (77, départ tranquille avec un retour progressif pour finir devant Sylvain), Sylvain L. en 1 h 33'57 (94, pas bien ce jour là, départ trop rapide payé par la suite), Gérard P. en 1 h 42'17 (140, pour la cueillette des pâquerettes c'est un peu top Gégé), Jean Claude B. en 1 h 48'06 (173) et enfin notre seule et valeureuse représentante féminine Domi en 1 h 57'20.

A bientôt sur les routes

MICHEL

LE DUO DES CAPEURS : Vous avez tous apprécié l'ambiance de notre duo des cabanes ? Je vous propose de participer à votre tour en duo à cette course le 02/05/04 Nous l'organisons pour tous les coureurs du cap et donc si vous voulez participer à cette course formez dès à présent un duo avec un ou une collègue du cap. Cette épreuve se réalisera dans les mêmes conditions de course avec chrono et ravito bien sûr. Un repas commun pourrait si vous le souhaitez nous regrouper après course (paella géante par exemple). Pour l'organisation nous avons besoin rapidement de connaître les équipes qui souhaitent participer. Si distance(14 kms) trop grande pour débutant possible de courir en relais.
Contactez moi pour inscription ou infos au 06 79 00 11 56 FRED

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

07/03	34	21.1 km 6 km	10h 10h	Le semi des pyramides- la Grande Motte	08.92.68.33.13
13/03	30	10.2 km	15h	Ronde de Nages	04.66.35.05.26
14/03	34	23 km	9h30	La Sauta Roc– St guilhem Le Désert	04.67.58.52.87
20/03	30	10 km	15h15	Enduro pédestre—Le Grau du Roi	04.66.51.67.70
28/03	34	21 km	9h30	Semi– marathon de Bouzigues	06.89.98.51.14

IDEE DE MARATHON

La rumeur circule qu'un noyau de coureurs serait tenté de revivre l'histoire par le biais du marathon d'Athènes qui a lieu le 7 novembre 2004. Une consultation de l'agence figurant dans JOGGING INTERNATIONAL nous indique qu'une possibilité de voyage consisterait en :

- départ de PARIS par vol Air France le 5.11.04 à 9 h 40 arrivée à 14h 00 (décalage horaire oblige)
- retour le 8.11.04 à 15 h 00 arrivée à 17 h 30

La prestation comprend :

- Aller retour sur vols réguliers taxes comprises
- Transfert aéroport / hôtel / aéroport
- Transfert au départ du marathon (ou du 10 km pour les autres)
- Hébergement 3 nuits avec petit déjeuner
- Assurance assistance – rapatriement

Ne sont pas compris dans l'offre l'assurance annulation (15 €/ personne), l'inscription à la course, la pasta party, les excursions et les dépenses personnelles.

Les tarifs annoncés sont de 640 €pour une chambre à une personne, 550 €pour une chambre à deux personnes. En cas d'hébergement seul les tarifs deviennent 270 et 170 €

Personnellement je pense qu'il est préférable d'avoir un séjour un peu plus long pour visiter Athènes mais que les prix me semblent déjà élevés pour un séjour court.

Je suis prêt à rechercher une agence de voyages qui pourrait nous faire ce type de prestations mais pour avoir un résultat fiable il serait bien que les coureurs intéressés se fassent connaître pour que je puisse avoir une idée du nombre qui est un facteur important dans la négociation.

Je vous demande donc de vous faire connaître d'ici le 15.03.2004.

Un petit peu d'histoire pour vous dire que le circuit part du village de Marathon où eut lieu la célèbre bataille remportée par le général Athénien Miltiade sur les Perses pour arriver dans le stade olympique en marbre d'Athènes (le Panathinaiko) où vint mourir d'épuisement le coureur dépêché pour annoncer la victoire. Parcours ondulé (plat jusqu'au 11^{ème} km puis vallonné jusqu'au 32^{ème} avec 100 m de dénivelé positif et enfin en descente jusqu'à l'arrivée (120 m de dénivelé négatif) qui emprunte le trajet originel fait en 490 avant J.C. Lors des premiers jeux olympiques d'Athènes c'est un grec, Louis Spiridon qui gagna et se vit remettre une coupe d'argent par Michel Bréal créateur du marathon

MICHEL BONNET

LE DICTON DU MOIS: ***QUAND EN FEVRIER RAYMONDE NOUS INONDE
EN MARS IL FAUT BOIRE SANS RETARD.....***

Et surtout bon anniversaire à :

<i>John PROVENCHERE</i>	<i>7 Mars</i>	<i>Daniel COHIN</i>	<i>18 Mars</i>
<i>Fred FUET</i>	<i>10 Mars</i>	<i>Alain PRADELLE</i>	<i>27 Mars</i>

QUELQUES COMMENTAIRES RECUS SUR LE SITE DU CLUB APRES LA COURSE

Carnon	The River Team	Encore Bravo. Pour la deuxième année vous proposez une course sympa et très très bien organisée. Sinon, donnez nous l'adresse email de ce photographe. Il mériterait bien quelques petits email incendiaires. A l'année prochaine
Lattes	Les gazelles	Bravo pour le parcours, l'organisation et la sympathie de toute votre équipe c'était génial. Nous reviendrons c'est sur !
Montpellier	Les sucres lents	L' équipe des "Sucres lents" (dossard 81) a beaucoup apprécié votre course des Cabanes de l' Or. Félicitations à toute l' équipe organisatrice qui par sa gentillesse, son sens de l' accueil a fait l' unanimité.
Montpellier	Boufasse 1	Excellente ambiance et course vraiment agréable!!! Bravo aux organisateurs et volontaires !!! Une seule remarque, j'ai étalonné le circuit précisément avec le dernier accéléromètre circulaire de nike avec capteur3D, il fait 14.1 km
Pignan	Dangali	Bravo pour 2003 et vive 2004.
St Bauzille de la Sylve		Félicitation pour toutes les photos de la course 2003 des cabanes. Les photos du parcours sous la neige sont superbes, et c'est sympa de se voir 1 an après en duo. blessée au genou je serai quand même demain à Mauguio en spectatrice
	Toujours de l'avant	Bonjour tout le monde j'ai été content de participer pour la seconde fois à cette belle course de Mauguio avec ma guide... eh oui les canards pour ceux qui ont vu!!! en tout cas c'était formidable et que ça continue ! En plus avec un superbe temps de printemps (en tout cas on ne se croirait pas en hiver!!) bravo! superbe ambiance!! d'ailleurs je n'ai pas eu le temps de voir le résultat pourriez vous me dire le résultat? quand ce serait publié sur le site? à très bientôt et le bonjour sportif à Stéphane R. il s'y reconnaîtra je pense!!! Nicolas de jogging Castelnau - canard content
	Viocres	bravo pour tout c'était génial ,de la part des viocres dossard 16 et à l'année prochaine
Fabregues	Blood Runners	Bravo pour l'édition 2004, mais vous n'avez pas récompensé le plus grand nombre d'équipe d'une société ou d'un club même si avec la caisse d'épargne et le CHU , la société ABX que je représente n'aurait pas pu rivaliser avec ses 7 équipes
St Rémy (France)	AC St REMY 1	Félicitation! La course est originale et les organisateurs sympas. Nous n'aurons pas besoin de forcer pour dire du bien de votre course
Lunel Viel	Becassine et son cousin	Encore merci pour la récompense du duo costumé et l'organisation de la course. Excellente journée. Nous reviendrons. Bécassine et son cousin
Montpellier	Belmer	Course très agréable avec des gens très sympathiques, le cadre est très jolie a refaire encore et encore. Merci a tous les organisateurs et je vous dit a l'année prochaine.