



LE MOT DE LA PRESIDENTE

Ce mois ci juste un petit mot car « Mea Culpa », je ne me suis pas bien occupé du club et des ses adhérents et je ne suis pas allé aux entraînements : « Bricolage oblige » Aussi j'ai du mal à faire le compte rendu du mois.

Ce mois ci Fred a commencé ses entraînements « spéciaux ballades et convivialités » du mercredi J'espère, que vous êtes bien satisfait de cette nouvelle formule, j'attends vos commentaires !

Mois d'avril, mois de tous les marathons, Paris, Barcelone, Albi, Lyon etc, merci, vous avez bien représenté le club.

On vous a vu partout, merci pour la banderole du cap à Paris, très bonne initiative et fabrication de Gérard Gilli ;

Nous remercions également très chaleureusement Gérard et Michèle gilli, pour le petit apéro très élaboré d'anniversaire de Gérard. Mémoire de capeurs, nous n'oublierons pas de sitôt ce festin gargantuesque ; Cette collation est tombée à pic pour remonter le moral des troupes éprouvé après ces marathons.

La tombola marche très bien, je remercie les adhérents qui ont déjà rendu leurs enveloppes à Michèle 04 67 70 24 10 et ont retiré leurs lots Je remercie également Alain Bres (l'organisateur des 20 km de Montpellier), de nous avoir offert de nombreux lots tee shirts, tenues de sport, gadgets. Chaque année il pense à notre tombola, c'est très gentil de sa part.

Nous avons reçu la date de la prochaine fête des associations, cette année c'est le samedi 10 septembre, le club tiendra un stand pour promouvoir notre association. Le service festivités du club organise un footing de groupe en tenue départ 9h du stand.

J'aurai besoin de vous tout au long de la journée pour me relayer sur le stand, nous reparlerons de ceci plus tard.

Bonnes courses à tous biz Francine

MERCREDI 13 AVRIL

Pour la première édition de notre sortie « les faibles du bitume » nous nous sommes retrouvés ce mercredi au stade Léo Lagrange a 18 H 00 . Décrassage pour certains marathoniens rentrant tout droit de Paris , mais surtout sortie tranquille, découverte pour les uns, ballade pour les autres, le tout dans la bonne humeur. En effet on peut courir en dilettante, sans objectif, juste pour passer un bon moments « ensemble ».Footing d'une heure très détendu d'un groupe de 11 coureurs, avec il faut le dire une grosse participation féminine (non pas par le poids !) et un rush important de ces dames sur la Grenache et les bugnes offertes pour cette première. Merci Bernard de m'avoir soutenu ce jour là, isolé que j'étais au milieu de ces dames ; mais d'autres « males » nous rejoindront-ils (par jalousie ?)

En MAI,voici les rendez vous :

le **18 mai a 18 H00 a PALAVAS Parking face aux arènes** pour une petite ballade entre mer et étangs tranquille

le **25 MAI a 18 H 00 stade Léo Lagrange (rugby) à MAUGUIO**

Télé et Internet : Un marathon ... par procuration

Bon , Sammy m'a dit qu'il y serait aussi . Je suis dans les temps , il est important de ne pas rater le départ .

Alors , . La banderole , où est la banderole ?

C'est beau 35000 vu de haut ; mais ça va être dur de voir les rouges et jaunes

Ah l'écureuil ! On est présent partout ; ils penseront à moi comme je pense à eux

Attention , c'est le départ , du moins pour l'élite .

Une pensée spéciale à Raymonde sans ses bas , dont c'est la première et à Véro et son genou récalcitrant .

Mais tout va rouler pour la forte colonie du Cap .Vous êtes prêts , je le sais

Je suis bien calé :

Le bol de café dans une main, la télécommande dans l'autre .

Le commentateur dit que le départ est lent pour les kenyans . 15 Mn 30 au 5 eme , il a jamais du courrir de sa vie pour dire ça , c'est indécent .

Les kilomètres passent

1 h , 2 heures de course , le gros de la troupe doit être au bois de Vincennes .

Allez un saut sur le site , je vous retrouve avec vos temps intermédiaires

Michèle est passée à 10h 33 , mais c'est un temps canon ça !

30 eme Fred , Christian , Guy ... Tiens Gérard et Luc sont ensemble (il faudrait pas qu'ils nous fassent un petit) Gérard G , bernard , Domi , Pierre suivent

Un tour au marché et retour

Ah tout le monde semble rentré à bon port .

Je suis heureux pour vous tous , vous avez du souffrir , mais vous y êtes arrivés

Un grand Bravo au Cap , et a très bientôt j'espère , la tendinite en moins.

Michel

MARATHON DE PARIS

A fond , a fond qu'ils disaient depuis des mois !! fractionnés, fractionnés et re fractionnés !!le mot plan sur toutes les lèvres. Le PLAN tu le respecte et c'est bon. Ainsi je parti gonflé a bloc, le plan bien dans ma tête et la tête bien sur les épaules. Champs Elysées, Concorde, Le Louvre... mais très vite le doute s'installe dans ma tête !

pourquoi avoir potassé depuis 12 semaines ce plan alors que tout est indiqué ? un parcours parfaitement fléché !!! des bénévoles à l'écoute, le coach Didier m'aurait il mené en bateau ? la mouche me pique(bateau mouche pour les étourdis) et fi du plan, j'attaque le nez dans le maillot du coureur qui me précède, du bonheur que cette odeur de sueur ! La stupeur au premier ravitaillement avec des peau de bananes partout sur les pavés mouillés, des coureurs dans tous les sens, bref la pagaille a chaque ravitaillo, en 15 ans de Figeac je n'avait jamais connu un tel engouement pour le ravitaillement a la banane. Mais derrière moi ça s'agit sérieux, il me semble entendre le bruit des motos et en me retournant j'aperçois un horde de cannibale qui tente de m'attraper !!!

Me faire bouffer par les indigènes a PARIS sûrement pas ! j'accélère et ce n'est qu'après coup que je compris que jamais je n'apparaîtrait sur les écrans de FR3 Trop devant mais vivant !!

Tintin au CONGO a coté c'était de la rigolade !!! Mais la ligne passé j'entends cette putain de sonnerie tiens peut entre la puce qui merde ? seconde sonnerie et là pas de doute , il est 6 H 00 du mat, il faut avaler ce gâteau de m...., se lever, déjeuner avec tous ces angoissés et se les geler une heure sur la ligne !!! a chaque marathon c'est pareil, je rêve je rêve et puis j'explose mais jamais dans les draps !! FRED

Et qui va prendre un coup de vieux ce mois-ci?

Ange G.	1 Mai	Jean-Jacques L.	14 Mai
Vincent M.	1 Mai	Patrick G.	17 Mai
Nils R.	2 Mai	Mickael C.	23 Mai
Nathalie B.	5 Mai	Antoine R.	24 Mai
Guy E.	9 Mai		

Bon vent de Castries.

Un souvenir négatif de cette course? Le vent! Et c'est tout!

Heureusement que nous étions la plupart du temps à l'abri des futaies et du relief du terrain.

La course? Belle, belle, bien sûr. Le souvenir de la précédente édition me poussait à revenir. L'accueil des organisateurs, la beauté et la difficulté du parcours, l'absence de bitume, le cadre, la dotation exceptionnelle (il faut en parler)... Tout est fait pour que cette épreuve gagne en popularité. Elle se démarque de tout ce qui se fait dans la région (si l'on excepte les trails) car tout est en sous-bois et le cadre champêtre invite à la sortie dominicale en famille. Le vent, cette année, aura (un peu) gâché la fête.

Quant à moi, je devais courir "Les foulées de l'Aqueduc" pour mon seul plaisir après un 1500 sur piste la veille mais, pour diverses raisons, je n'ai pu le courir. C'est donc frais, que je prends le départ ce dimanche matin. Mon problème, c'est que je dois courir un 1500 dans 5 jours lors d'un meeting athlé en Agde. Je dois alors me faire plaisir et si possible me bien classer sans toutefois me mettre dans le rouge. Exercice périlleux. Départ rapide mais raisonnable, nous laissons partir Laurent Colombero, futur vainqueur, avec deux acolytes et entreprenons de rallier l'arrivée. Je me retrouve rapidement avec un coureur qui, je le saurai par la suite, prépare un semi. A chaque côte, je m'échappe un peu et, dans chaque portion plate, il me récupère, me devance et assure le tempo. Mais pas de réelle bagarre, juste une façon de courir de concert, chacun faisant avancer l'autre avec ses qualités propres. Une bonne entente en somme. Me permettant en outre de respecter mon besoin de m'économiser.

Mais voilà qu'on me crie "Allez, plus que 500m! Vas-y Bruno, tu peux l'avoir!".

500 mètres? Déjà? Je pensais, allez savoir pourquoi, que la course faisait 12 bornes! Quel couillon je fais! J'ai dix mètres de retard sur mon compagnon d'échappée, je reviens assez vite sur lui et l'arrivée se présente. J'adore les sprints d'arrivée. Vraiment! C'est peut-être ce que je préfère dans notre sport. De plus, je me prépare pour le demi-fond en ce moment et mon adversaire prépare le semi. Je suis donc avantagé. Dans ces moments, j'oublie toute fatigue, mes jambes partent, autonomes. Je les regarde faire, je suis un peu en dehors de moi, comme un spectateur. Je double. Premier V1 et 4^{ème} scratch. On me dit 3^{ème}?! Je me souviens avoir vu un concurrent partir très fort, devant le futur vainqueur, mais ne l'avais pas vu abandonner. Une place de gagnée...

Cérémonies des vainqueurs, somptueuse comme l'an passé. Merci Didier Serres et chapeau à son équipe. Il faudra juste menacer Météo-France l'an prochain afin d'obtenir du beau temps calme.

Et les Capeurs, me direz-vous? Nombreux pour aider à l'organisation et nombreux dans la course. Olivier S. fait un premier podium V1: bienvenu chez les vieux...

Les autres sont à Paris, à souffrir sur le bitume de la capitale en compagnie de milliers d'anonymes alors que devant une bande de dératés se tire la bourre à 20 km/h. J'attends les résultats pour connaître le sort de nos camarades mais rien encore sur le web. Ah, au fait! Le bonjour au sympathique André G., qui a supporté ma présence toute la course. En espérant qu'il connaisse notre beau site! Et m... pour son semi à Nîmes.

Bruno

Foulées du Rivelin à GIGNAC le 17/04/05

2 distances au programme de ces foulées : 8 et 15 kms. Un petit contingent de capeurs et capeuses avait fait le déplacement ce dimanche, malgré des conditions difficiles : Vent fort et température plutôt fraîche (10 degrés).

L'épreuve, inscrite au challenge MIDI LIBRE, a attiré près de 450 coureurs : 157 coureurs sur le 8 et 281 coureurs sur le 15. Le départ commun est donné à 10 heures dans les rues du village.

Manquant de repères en compétitions ces dernières semaines, je décide de partir relativement prudemment et aperçois rapidement Bruno Izouaouen à mes côtés. Je regarde ma montre : 7' 20" au passage au 2e km. Une certitude s'impose : Sous l'effet (bénéfique à priori) d'une préparation en vue du prochain semi de NIMES le 1er mai, Bruno I. retrouve toutes ses sensations et des jambes de feu !!

Le parcours est agréable mais très exposé et balayé par un vent violent : Plutôt favorable pendant les premiers kms, puis de côté et de face pour finir... Jusqu'au 5ème, je fais la course avec A. SUDRIE qui finira 3ème sur le 8. Après la séparation des 2 courses, une lutte de tous les instants s'engage pour garder le tempo et tenir le cap (sans jeu de mots) sous les assauts de EOLE. J'accompagne un coureur du Bol d'Air Gignacois pendant quelques kms et nous revenons sur un autre sociétaire de GIGNAC P. LANFRANCHI.

Un petit groupe de 4 à 5 coureurs navigue à vue devant à environ 1 minutes, mais impossible de revenir avec ces conditions très particulières. Je me détache avec LANFRANCHI et on ne se lâche plus jusqu'au 14ème, à l'entrée de GIGNAC. 2 tentatives de démarrage de ce dernier dans le dernier kilo : Je plie mais ne cède pas. Avec opportunisme, sentant l'écurie toute proche, j'accélère à mon tour dans les 300 derniers mètres pour faire définitivement la différence.

13ème à l'arrivée et plutôt satisfait pour une course de reprise après la GRANDE MOTTE. Bruno I. 19ème vient compléter la présence du CAP dans les 20 premiers au scratch sur ce 15 kms.

Bravo au capeurs/capeuses du 15 kms : MICHEL : 120ème, ELKEBIR : 128ème, ANNE :

210ème, NICOLE : 277 et GUY : 278ème. Félicitations également à tous les participants du CAP sur 8 kms.

RDV à tous dans 15 jours à NIMES pour de nouvelles aventures !!

Sportivement

Lodève ... on Ice.

Peu de glace sous les pieds mais l'air lui, en est chargé.

Il faisait bon, il y a quelques instants encore quand nous étions blottis, attendant le précieux dossard dans cette vieille salle au parquet chargé d'histoire.

Mais c'est fini tout ça; le vent pique, coupe, nous fait courber l'échine comme sous le fouet.

Vincent, vite! Cède la place au starter! Faut qu'on bouge!

Nos peaux, semblables à celle du poulet juste plumé, attendent la chaleur de l'effort.

Ca y est, enfin! Un petit tour en ville puis une rue étrange, comme un couloir où nos pas résonnent, vibrent, ricochent.

Au débouché, une petite route bordée de platanes et déjà les coureurs préférant faire durer le plaisir nous quittent pour une longue chevauchée.

Nous, les pressés, nous abordons un sentier au sol incertain, longeant les bois, guettant l'endroit improbable où nous serons invités à virer de bord pour retrouver notre sacro-saint bitume. Le voilà, un long, long faux-plat descendant puis, à gauche, à nouveau notre "couloir" sonore.

L'arrivée se précise, le grand parc aux arbres nus nous saute aux yeux au détour d'un virage. Il nous faut le contourner pour, enfin, faire taire ce souffle rauque, calmer ce sang qui frappe les tempes, ce feu qui brûle la gorge.

C'est fini. Un peu d'eau ou de boisson gazeuse d'outre-atlantique et nous pouvons penser à nous réchauffer, mettre quelque chose d'autre sur la peau que ces quelques grammes de tissu synthétique et coloré.

Se réchauffer, facile à Lodève. Le Spiridon fait bien les choses! Au diable la diététique sportive! On a eu froid, on a souffert, on a droit au réconfort. Alors maintenant, à vous papilles! Saucisson, jambon de montagne, pâté, vin rouge... c'est beau le sport le ventre plein. Merci le Spiridon.

Manquait juste le petit vin chaud sentant bon les épices...

Ah! J'oubliais!... Une dernière épreuve m'attendait. Parmi les premiers, je me devais de me soumettre à la terrible (pour moi) torture du micro. Dieu que cet objet m'effraie! Et que les mots me manquent alors pour remercier, encenser, féliciter,

...

A vue de nez, seuls deux Capeurs étaient venus frissonner en ces hauts-cantons; les autres étaient-ils cachés? Etaient-ils restés près du buffet? La deuxième hypothèse ravira certainement les affreux véhiculant l'image du Capeur adorateur de Bacchus...

Bruno

Notre (dur) labeur du 1er mai à NIMES

Pas de répit pour les forçats du bitume (dont nous sommes). En ce dimanche printanier, tous les ingrédients sont réunis pour prendre du plaisir et participer à ce semi marathon de NIMES : Soleil, douceur (début de chaleur pour certains) et absence de vent. Que demande le peuple !

Lors de l'échauffement d'avant course, nous décidons avec Julien POUGET de Montpellier Athlétisme que je connais et que je croise par hasard, de faire course commune. Il est plus facile de courir à deux que seul, surtout lorsque l'on vise le même objectif chronométrique.

09 heures : Nous voilà partis aux (presques) avants postes d'un peloton massif, fort de 929 coureurs, déambulant dans le centre de la ville. Nous avalons les 2 premiers kilo sur un rythme effréné : 6'56" ! Laurent RAYNAL nous rejoint et nous ramène (avec sagesse) à la raison : La route est encore longue. Un groupe d'environ 12 à 15 coureurs se forme au fil des kilomètres.

Passage au 10ème en 36'35". Excellent, nous sommes dans l'objectif, jusque là tout va bien. Je jette un regard autour de moi : Laurent a disparu...

Entre le 10 et le 15ème, les choses se compliquent un peu, le petit groupe auquel j'appartiens s'étire inexorablement puis se disloque. Les jambes se font plus lourdes, il faut tenir... Le parcours est agréable dans l'ensemble, varié et avec quelques zones ombragées. Le soleil est très présent mais ne me gêne

pas. Les points ravitos et épongeages sont savamment distillés tout au long de la route.

En l'espace de 5 kilomètres, les choses ont évoluées, l'objectif (1 heure 17' à 1 heure 18') s'éloigne alors un peu. Il faut impérativement se reprendre. Au 15ème "resserrage de boulons", j'accroche la foulée de mon compagnon de route Julien qui m'encourage à garder le rythme.

Au 16ème, nous retrouvons la cadence, nous sommes isolés à présent et entamons la fin de course tous les deux. Nous retrouvons la ville. Les kilomètres défilent, nous scrutons les panneaux bleus annonçant notre progression : 17, 18, 19, 20ème kilomètre. Ligne d'arrivée en vue, dernier effort. Verdict : 1

heure 18' 36" / 23ème. Nous nous félicitons avec Julien. Ca valait la peine de s'accrocher, nos efforts sont récompensés.

Laurent RAYNAL nous rejoint après la

ligne d'arrivée, il finit dans un bon temps en 1 heure 20' 08" (35ème) , Bruno I. en 1 heure 24' 23" se classe 70ème, il est également satisfait. Y avait-il d'autres capeurs ?

Ainsi se termine notre défilé un peu particulier de ce 1er mai ou nous avons décidés de ne pas chômer !

A bientôt pour de nouvelles aventures

J.F.