



LE MOT DE LA PRESIDENTE

En ce mois de Juin, un nouvel adhérent Claude Ho-A-Chuck est venu nous rejoindre, nous lui souhaitons la bienvenue au club parmi les capeurs ... Bravo pour son choix !

Nous avons eu de belles courses en ce début de canicule, vous avez porté les couleurs du club un peu partout dans la région :

* D'abord la classique d'ANDUZE qui a été toujours aussi dure avec la chaleur ; de nombreux capeurs ont fait le déplacement pour cette belle course, à noter le retour de Anne Rebouls accompagnée de notre joyeuse Corinne.

* Ensuite LES 4000 MARCHES où le club a été très bien représenté avec un podium pour notre pro Michèle. J'espère qu'elle pensera à nous reverser sa prime.

* LE MILLENAIRE course de nos amis Jésus et François, où les capeurs réduits en quantité, on tout de même fait parler d'eux ... avec un podium de Francine.

* LE MARATHON DES BURONS, course très difficile ... bravo ! Je suis fière de vous tous, du 1^{er} au dernier, car il fallait le faire ... Chapeau ! A noter encore un podium pour Michèle, qui finit 3^{ème} féminine. Le lendemain, la tournée des restaurants s'est mieux terminée pour certains ; en effet, le produit et l'aligot étaient bien bons.

* LA RONDE DE LA SOIE, course également assez dure, quelques capeurs ont plutôt bien représentés le club, B Dessalles 13^{ème} et O Seynave 25^{ème} suivis de D Vidal, Bravo !
Merci pour les bons apéritifs d'anniversaire, vous êtes super, et surtout continuez à perpétuer la tradition du club et ces moments de convivialités.

La tombola du club est clôturée, les comptes ne sont pas terminés, car la trésorière adjointe a perdu sa calculette, si vous la retrouvez, prière de lui ramener. A première vue nous avons gagné près de 1000 €uros. Cette année, pas de gagnant pour le gros lot, tous les tickets n'ont pas été grattés. Dommage puisque les bénéfices de la tombola servent entièrement aux capeurs pour les boissons d'après entraînements et également pour la gazette. Merci aux adhérents qui ont participé. Vous avez tous reçu des petits lots donnés par notre amie Anne, je la remercie.

Guy nous propose un super entraînement le 13/07/06 à La Cadoule, venez nombreux !!

Comme chaque année il n'y aura pas de Gazette au mois d'Août, les membres du bureau ont posé leurs congés annuel ... c'est normal. Nous vous souhaitons un bon été et de belles courses. Ne mangez pas trop de glaces et soyez raisonnables. Les entraînements continuent eux tout l'été : 8h30 le samedi, 18h15 le mardi et jeudi.

Nous débiterons le mois de Septembre par la course du Canton de Mauguio ; le 03/09/06 nous nous retrouverons nombreux.

Francine

AVIS

A noter le 24 septembre aura lieu l'Assemblée Générale du club.

Comme je vous l'ai déjà annoncé à plusieurs reprises, je ne souhaite pas renouveler mon mandat de présidente, je resterai à la disposition du club et des adhérents également, mais je veux prendre un peu de recul. Après 6 ans à la tête, le changement de direction s'impose, cela ne peut être que bénéfique pour le club, il faut savoir évoluer.

Conformément aux statuts du club **le bureau est démissionnaire en totalité** et certains membres de l'actuel bureau, ne veulent plus se représenter également.

Nous lançons donc **un appel à candidatures**.

Veillez envoyer votre candidature, par écrit, à l'adresse du club et ceci avant le 10/09/06.

Pour que le Cap Melgueil continue de vous offrir des moments forts, commencez donc à vous organiser pour prendre ce bureau en main peut être un groupe de bons copains peut former un nouveau bureau, il faut au moins 5 à 6 personnes, réfléchissez, vous avez 2 mois. Je peux vous garantir que vous en retirerez beaucoup de plaisir et de satisfaction comme ce fut le cas au cours de toutes ces années. Si le jour de l'AG nous n'avons pas reçu de candidatures, le club sera dissout, car ma décision est prise et mûrement réfléchie.

Ne pensez vous pas qu'il serait dommage d'anéantir tant d'années de travail et de bonheurs ?

Nous avons un des plus beaux et conviviaux clubs de la région donc tachons de le conserver ... Et ne le laissons pas disparaître.

Bon été & bonnes courses,

Francine

Assemblée générale de septembre

Nous voilà au bout de la ligne droite. A l'origine du club (en compagnie déjà de Francine) le bébé a bien grandi, mais les parents sont fatigués. Pour eux la retraite arrive avec beaucoup de bonheur. Si le bébé est grand, beau et vigoureux, il adore les câlins et qu'on s'occupe beaucoup de lui. Alors sachez saisir cette opportunité et prenez en main ce club très structuré, aux finances saines et régalez-vous à votre tour dans cette superbe aventure associative !

Pour vous aider à découvrir la vie cachée du club, Francine et moi vous proposons une petite réunion informelle le jeudi 7 septembre après l'entraînement où toutes les personnes intéressées par la vie du club pourront découvrir le fonctionnement interne du bureau.

FRED

La sortie de juillet se fera

Le jeudi 13 à 19 H 00

Départ au pont de la Cadoule

Elle remplacera l'entraînement à la piste et sera suivie d'un pique nique comme l'année dernière.

Chacun amène un truc et on fait table commune

Bien entendu 2 groupes sont prévus pour que chacun trouve le plaisir de courir à son rythme.

Guy et Ghislain

SORCELLERIE A VALERGUES

Depuis plus de 6 mois que je traîne ma misère au fond de mes baskets les mardi et jeudi à la piste, je commençais fortement à douter des mes capacités physiques. 6 mois de blessures à répétition, à chaque tentative de reprise : là la contracture, là la douleur au mollet, le genoux qui coince : la bête est morte !

Et des pensées malsaines m'envahissant : « la course à pied c'est fini, je finirai roi des repas d'après-course, basta la course à pied ... ». Et là miracle, Guy m'indique l'adresse d'un kiné « farfelu et tchatteur » : « un bon, tu verras » .

Bien sûr le contact fut très facile entre allumés, trois, quatre manip à droite à gauche, et voilà le Fred remis sur pied en trois visites. Et pour couronner ce travail d'artiste, à peine deux semaines après le ravalement, une participation aux Burons, 46 kilomètres : nickel.

Même si notre performance n'a pas été fabuleuse, Guy et moi avons décidé de lui dédier cette course.

Merci à Pierre Ortigas, kiné sorcier à Valergues.

FRED

Les Burons ou l'aligot song

Quel bonheur de fouler les herbes rases de ces monts d'Aubrac où la nature est reine sous le regard paisible de pavés de viande ruminants. Le marathon des burons nous a fait découvrir l'autre dimension de la course à



pied, complètement différente de la course sur route, le temps, l'espace ne sont plus les mêmes, il faut gérer, durer, pendant de longues heures.

Résister à la beauté des paysages traversés, pour ne pas s'arrêter là et ne plus penser à franchir la ligne. Proche de la rupture, simples citoyens, nous sommes enivrés par ces espaces de liberté aux parfums d'aligot (dixit Gérard). Fatigués nous l'étions tous, mais l'aventure était là autant pour les accompagnateurs que les coureurs à travers ces étendues sauvages.

Merci Aubrac et à l'année prochaine.

FRED

LE MARATHON DES BURONS

Cette sortie en Aubrac fut une réussite parfaite, orchestrée d'une main de maître par notre trésorier préféré.

Notre Fred transpire!!!! Nul ne pourra désormais le chambrer sur sa retraite anticipée de coureur car croyez moi, il s'agit bien d'une course de durs au mal.

Claude comme à son habitude pressé de terminer nous a atomisé en terminant d'après ce que j'ai entendu dans les 65 premiers, bravo à toi.

Nos filles ont été étincelantes.

Michèle qui n'avait pas assez crapaûté toute la journée, monte en plus sur le podium à l'arrivée. Toutes nos félicitations à notre championne.

Anne et Véro terminent aux alentours de 6h 30, arrivent ensuite Christian suivi 20 mn après de Fred, Vincent et Laurent qui ont couru avec moi jusqu'au 40 ème.

Votre serviteur clôturera vers 21 h l'arrivée des capeurs toujours en course, sous le regard des copains soucieux de savoir s'il arrivait et prêts à repartir pour aller le chercher (merci à vous tous).

Patrick moins chanceux que nous, n'a pas supporté à mi courses les nouilles qu'il avait mis dans son camel back, on la refera ensemble ne t'en fait pas.

Pour les néophytes il est une tradition à Laguiole qui consiste pour avoir du bonheur à toucher les parties génitales du taureau qui trône fièrement sur la place.



Le lendemain nous avons sacrifié à la tradition et quelle fut notre surprise quand nous avons découvert que le taureau avait été greffé dans la nuit des attributs de tous nos capeurs coureurs.

Il fait désormais un peu moins le fier sur cette place

MERCI ENCORE A VOUS TOUS POUR CES MOMENTS DE FRANCHE AMITIE

Guy