



Le mot du président

D'abord nos 5 petits nouveaux !! Nous accueillons ce mois ci, Dorian D, Florence F, Barbara G, Christophe I et Eric M. Soyez les biens venus dans la grande famille du CAP.

Ce mois d'octobre aura été une véritable démonstration de force.

Tout d'abord à l'entraînement où Christian et Régine nous ont sympathiquement baladés sous une pluie fine dans les bois de Clapiers, avec en prime une collation à l'arrivée. Merci pour cette belle promenade.

Ensuite sur les courses du mois, qu'il s'agisse du duo des Lavagnes où pas moins de 44 capeurs !! avaient fait le déplacement. Quand je vous disais que ça aller saigner, je ne pensais pas que GG (ou Fred, on ne saura jamais le fin mot de l'histoire...) allait le prendre au premier degré. Heureusement il va très bien et parle déjà de la prochaine édition.

Qu'il s'agisse encore de la course de St Jean de Cuculles où là aussi la participation était massive.

Une remarque néanmoins s'impose car encore çà et là quelques étourdis courent sans maillot ou avec le maillot de défunts sponsors. Il est important en terme d'image de porter les couleurs du CAP en course et préférable que nous ayons tous les mêmes.

Je vous rappelle que Patrick et Christiane se tiennent à votre disposition tous les jeudis pour la vente des vêtements (cuissards, maillots, coupe-vents etc.).

Et pour finir les forces du mal ont, elles aussi, été bien présentes avec les anniversaires de Denis et de Francine (18 et 22 ans). Merci à vous deux on s'est bien régalez.

L'heure des entraînements en semaine est passée à 18 h 15 PETANTE pour répondre aux souhaits du plus grand nombre.

Les entraînements du samedi sont désormais à 9 h 00 à GRAMMONT à l'exception du samedi de la sortie mensuelle

Ce mois de Novembre le club vous offre comme l'an passé, la course des 20 Kms de Montpellier qui se déroulera le 26 11 2006

Veillez vous reporter à l'article de Philippe Jeanjean qui vous expliquera comment et jusqu'à quand il enregistra votre participation. Merci de lui faciliter la tâche car c'est un poste un peu ingrat, qu'il assume néanmoins avec application depuis plusieurs années. Bien entendu la tenue du Cap est de rigueur.

Dans les prochains mois nous veillerons à programmer des courses de plus faible distance pour tous et toutes puissent y participer.

La sortie du mois

**Le samedi 18 11 2006 à Fondespierre
pour découvrir les carrières de Sussargues.**

Départ 9 h 00.

Comme d'hab vous emmenez le solide, le Cap fournit le liquide

Vous trouverez dans la Gazette un coupon à compléter et à nous retourner pour que nous puissions réactualiser le fichier adhérent. Merci d'avance pour votre aide dans cette nécessaire tâche.

Enfin, je terminerai par la communication annoncée dans la précédente gaz, de l'organigramme du CAP (bureau et commissions). Désormais vous disposerez des noms et N° de Tél. de tous les intéressés.

Bon mois, bonnes courses

GUY

Le duo des Lavagnes vu de l'intérieur et de la dernière place !!!

Ce duo nous l'avions préparé consciencieusement : entraînements, repas diététiques et même un spécial déjeuner préparé avec amour par notre copine !

*Puis vient l'heure du départ : 5-4-3-2-1 top départ ...ça y est ns voilà parties ! La course s'est bien passée dans son ensemble avec les difficultés à franchir bien sur mais nous avons un moral d'enfer et nous étions prêtes à partager cet effort dans la complicité. Ce qui nous a réconforté tout au long du parcours c'est le soutien quasi unanime des coureurs que nous ne connaissions pas mais aussi et surtout le soutien de nos amis les capeurs qui ont su respecter et perdurer **la fameuse tradition !!***

Nous avons également une pensée pour nos deux copines parties quelques minutes avant nous pour qui nous espérons une bonne course sans blessure.

*Puis la descente vers l'arrivée, la dernière ligne droite avant la dernière difficulté : le faux plat avant de voir cette fameuse banderole : **ARRIVEE.***

Ouf ça y est nous y étions la course était bouclée sans blessure nous étions satisfaite de notre exploit à notre humble niveau de débutante sur ce style de course et de distance.

Nous tenions à remercier nos fidèles supporters présents sur le parcours qui s'étaient levés au petit matin pour nous attendre pour nous dire ce petit mot d'encouragement qui nous va droit au cœur ! et nous photographier dans l'effort ; mais aussi nos remerciement vont à guy venu à notre rencontre peu avant notre arrivée ; à mon loulou et à éric venus pour nous accompagner en petites foulées pour l'un et à vélo pour le second dans les derniers mètres et nous donner les derniers encouragements !!! Encore un grand merci à vous tous !

Quant à moi (Suzie), X fois j'ai failli manger les cailloux et heureusement ma petite Isa était là pour me retenir, certains n'ont pas eu ma chance!

La descente a été très dure, diverses douleurs se sont fait sentir ici et là et j'avais hâte de retrouver le bitume, (peur de m'être fait une entorse) mais tout est rentré dans l'ordre quand nous avons quitté les pistes!

Grâce à mes arrêts (pipi et cailloux dans les baskets) nous avons eu, à notre grand étonnement, le privilège de faire un podium, expérience très agréable d'autant plus que pour nous deux c'était une première!

Et nous ne comptons pas en rester là.....!

LES VAMPS !!!

ST JEAN DE CUCULES

Ce samedi après-midi, très ensoleillé, beaucoup de capeurs avaient fait le déplacement pour parcourir les 11,800 KM dans ce merveilleux village. On notera le retour de Luc en pleine forme, mais surtout nos capeuses qui enchainent les courses tous les week-end et s'entraînent sans relâche le mardi à ST Aunés. Bravo, les filles vous avez fait une belle course.

ANNE

Appel des cotisations 2006/2007

Les personnes changent, les discours des trésoriers restent les mêmes : donnez vos sous... 20 €Svp pour la cotisation de la nouvelle année...

c'est vrai que le temps passe vite... aussi profitons en, ne perdons pas de temps, allons nous entraîner et passons

de bons moments ensemble.

Vous pouvez donner votre chèque et le certificat médical à Véro TOMIO, à Mr le Président GUY ou à une autre personne du Bureau soit à la piste le jeudi soir ou envoyer le tout à la nouvelle adresse du CLUB :

351 Rue Aristide Briand

34130 MAUGUIO

Merci d'avance.

20 KM de Montpellier le 26 novembre 2006

L'an dernier nous étions 40 capeurs à courir les 20 KM de Montpellier. Pour battre ce record le club vous offre, une nouvelle fois, les frais d'inscription.

Pour en profiter, il vous suffit de me faire parvenir votre certificat médical, à jour à la date de la course, au plus tard le dimanche 19 novembre.

Philippe Jeanjean (mon adresse sur le format papier)

REMERCIEMENTS

Rien que le titre est déjà difficile à avaler !!

C'est vrai que j'ai lâché ce bureau qui a si longtemps occupé mes loisirs avec beaucoup de bonheur. Je veux simplement par ce petit mot remercier tous ceux qui m'ont offert en guise de "retrait" une caisse complète de "produits" bien sûr interdits à la course à pieds mais qui personnellement m'ont toujours fait progresser dans mes décisions et mes perfs contrairement aux "squeezzy" et autres merdes synthétiques infâmes à avaler.

Merci à tous donc et j'espère bien que grâce à tout ce liquide, je "reviendrai" très fort dans cette nouvelle saison 2007 sous les couleurs du cap avec ce nouveau bureau plein de dynamisme
FRED

LA PISTE AUX ETOILES

Pour participer encore quelques fois suivant mes disponibilités aux entraînements du jeudi, je suis surpris des dérives de "la piste".

En effet il semble aujourd'hui que nos capeurs débutants ou non, pensent que pour bien courir, il est indispensable de fractionner !!

Mais que veut dire bien courir ? Que recherchez vous donc dans ces fractionnés?

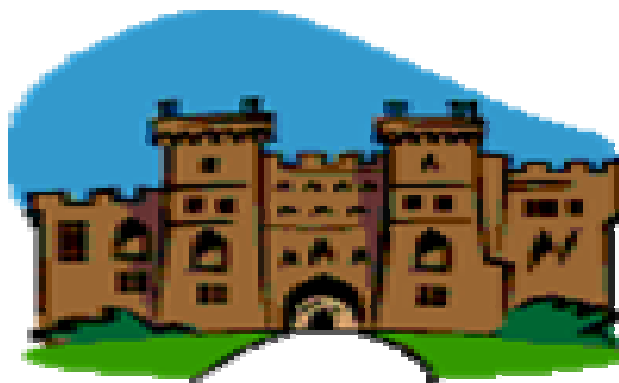
A défaut de me tromper, il me semble que la course sur route c'est avant et surtout pour les débutants, un footing régulier, seul ou avec les potes du club, une pratique quotidienne qui permet d'acquérir un fond tout simplement. Bien sûr si plus tard quelques velléités légitimes de "podium" s'éveillent en vous, vous pourrez toujours vous user à la piste alors; mais de grâce, ne succombez pas à l'effet de masse du jeudi soir où je vois des capeurs et capeuses s'époumoner bêtement sous les ordres de Mr LOYAL, un peu perdu au milieu de tous ces « pistards »!

Allez ressaisissez vous, la piste aux étoiles c'était sympa mais quand même revenons aux choses simples et pensez plutôt à acquérir ce fond que vous n'avez pas encore, essayez de tenir des distances plus longues où vous trouverez j'en suis sûr autant de plaisir que sur cette piste !!
ROGER LANZAC l'ami qui vous veut du bien !

Message de NILS

Mes parents ont l'intention mettre en location une villa à Mauguio aux alentours de Novembre/Décembre.

Pour toute info. contacter le bureau qui transmettra.



VIADUC

Le 13 mai 2007 aura lieu une course unique et mythique du viaduc de Millau. Cette course est de 23.700 km, elle part de Millau, traverse entièrement le Viaduc et retour sur Millau par l'autre côté. Il faut s'inscrire très rapidement car seulement 10000 dossards seront donnés sachant que déjà la moitié a été donnée donc vous voyez ce qu'il vous reste à faire. Guy a imprimé des bulletins d'inscription, il les tiens à votre disposition, chacun s'inscrit à la course individuellement.

Si vous voulez de plus ample renseignement veuillez vous connecter sur www.course-viaducdemillau.com. ou www.leviaducdemillau.com.

Après la course Fred nous réservera une super bonne auberge pour reprendre des forces; inscrivez vous pour le repas auprès de lui.

Ce mois-ci nous souhaiterons un heureux anniversaire à :

MICHEL S.D.S.	01 Novembre
BRUNO I.	02 Novembre
JEROME	03 Novembre
LINE	09 Novembre
MICHEL B.	09 Novembre
JEAN M.	10 Novembre
CLAIRE B.	19 Novembre
LAURENT B.	19 Novembre
NICOLE F.	23 Novembre



Novembre est un mois humide et pluvieux. Sera-t-il arrosé ????

UN DIMANCHE A MONTPEYROUX

Après plusieurs semaines d'entraînement à Saint-Aunès, nous avons décidé de franchir le cap et de tenter le duo des Lavagnes.

Isa et Suzie, les VAMPS, Line et moi-même, LES ANDALOUSES, nous nous sommes lancées dans cette belle aventure.

Avec les encouragements de tous nos copains capeurs nous avons réussi !!! Quelle fierté, pour nous quatre.

Les Vamps sont montées sur le podium, tandis que les Andalouses ont reçu le plus beau des trophées à un kilomètre de l'arrivée.

Le bel OLIVIER, en pur capteur respectueux de la tradition, les a doublées et elles ont reçu une tape sur les fesses (hummmm !! CHARAL !!!).

Quel beau dimanche !!

Cette course je la dédie à Régine qui le samedi d'avant nous a coachées dans les bois de Clapiers afin de bien nous préparer pour le duo.

MERCI A TOI

NICOLE

SOIREE SYMPA BEAUJOLAIS

3eme jeudi de novembre nous pourrions peut être après l'entraînement nous retrouver autour d'une table chez NOS AMIS Christian et Régine afin de déguster une ou 2 pizzas arrosées de ce breuvage nouveau qui aide dans l'effort . Si l'idée vous motive, sortez de chez vous ce soir là vous ne le regretterez pas !! contactez moi au 06 79 00 11 56 (FRED) pour que Christian puisse commander la mozzarella.