



Le mot du président

Je me répète tous les ans mais quel bonheur ce passage à l'heure d'été qui augure de douces soirées estivales partagées entre amis autour d'un verre de rosé glacé. Comment ne pas penser au Goudard dans la fraîcheur matinale suivi du redoutable Chabrit au soleil de 11 h00. Fred y pense déjà d'ailleurs et il vous rappelle qu'il est temps de s'inscrire pour Marvejols Mende dès maintenant sinon la nuit à la belle étoile sera assurée.

D'autres concentrés sur les challenges du mois à venir et ayant appris que le président ne participerait pas à la compétition s'entraînent dur pour le trail des dolomites. Même Bernard nous a attrapé le virus. Sont ce les côtes ou son duo avec Suzie qui le motivent ?

Pour ma part je me consacrerai avec un autre groupe au trail de 50kms de la Salvetat qui se déroulera le 01 05 08. Inutile de vous dire que c'est pour moi une découverte qui me fait un peu peur mais le moral est bon et les sorties longues sont au menu des prochains week ends, alors pourquoi pas ?

La sortie du mois.
Samedi 26 avril à 9 H 00
A la maison des Marais
De Candillargues

Cette sortie est organisée par Alain Cohen qui nous promènera sur un parcours sans difficulté pour une durée entre 1h 15 et 1h 30. Deux groupes sont prévus et on partagera comme d'hab une collation ensemble. Prévoyez donc d'emmener un truc à manger et une bouteille. Le verre de l'amitié sera pris chez Alain qui nous invite et je l'en remercie.

Comme tous les mois des petits nouveaux nous rejoignent, alors bravo à Lenain Olivier et Fabienne Belot; vous portez le nombre de nos adhérents à 116 ce mois ci.

Un grand bravo aux capeurs et surtout capeuses qui ont décroché un podium dans la Gardiole au trail des sangliers.

Enfin après les élections municipales et la réélection de la précédente équipe municipale, nous changeons d'interlocuteur. En effet Mme Chantal Briols passe aux festivités et Jean Albert prend la direction des sports. Je rencontre très prochainement notre nouvel adjoint aux sports et je suis sûr qu'il saura maintenir avec le CAP l'excellence des rapports que nous avons su tisser avec Chantal.

Bon mois à tous et bonnes courses

Amicalement

GUY

Vu de l'intérieur

Marathon fait ! Sensations de récupération, de soulagement. Sentiment de course accomplie et de challenge réussi, je crois qu'on peut dire qu'une fois 1 marathon bouclé, on a au moins eu 1 fois du courage dans sa vie.

Ma course a été comme prévue jusqu'au 25^e km environ : du plaisir, de bonnes sensations et aussi un chrono intermédiaire satisfaisant mais je savais qu'il restait beaucoup à parcourir et en effet, le cap des 2h30- 2h45 d'effort est un passage à appréhender. Ceux que tous nomment le « mur » se vit, à partir du 30^e km, le mental a un rôle énorme, on peut prendre ce qu'on veut (fruit, barre, gel , eau ...), c'est dur.

Alors je me suis raccroché à du positif, j'ai pensé à la ligne d'arrivée pendant presque 6 km, 1 dernière demi heure de souffrance, les jambes avancent on ne sait comment mais toute la préparation, toutes les heures passées sur la route, toute la planification d'avant nous empêchent de penser négatif.

Coup du hasard, au moment difficile, Bruno Rivet est revenu sur moi vers le 36^e km et m'a embarqué. J'ai alors eu un regain de forme et après un dernier ravitaillement pris tranquillement, les 2 derniers kilomètres se font sur le bitume de cette ligne droite qui est interminable. Elle monte, elle n'en finit pas.

Mais la foule applaudit, elle nous emmène là bas, pas loin, vers la ligne.

C'est de la folie, la ligne est passée !
mon esprit n'est plus lucide, le corps traumatisé mais la sensation de bien être est présente avec les endorphines.

Il est fait, 3h43 et 19 secondes de course.

Un moment unique, inoubliable !

Merci à Valery pour l'invitation, merci à Bruno R et Denis pour tous ces kms passés ensemble, merci à Barbara et Bruno I pour leur sympathie et surtout merci aux supporters, quel bonheur de voir des gens du cap et entendre les encouragements, ça vaut plus que tous ravitaillements.

Venga ! Le Week end marathon Barcelona 2008 était très beau du début à la fin !

Patrice

Ndlr: cet article oublié dans les tiroirs de la gazette a eu les honneurs d'une publication dans le journal de Temps Course du mois d'avril.

Les anniversaires:

Gérard GILLI	5 Avril
Didier BERRUS	7 Avril
Ghislain RAYNAL	18 Avril
Georges DURAND	20 Avril
Bernard CAGNOLATI	25 Avril
Stéphane OLLIER	27 Avril

Heureux anniversaire à tous et que la piste soit copieusement arrosée, voire inondée !!

