



## Le mot du président

### Le trail de la Salvetat

En Mai, fait ce qu'il te plait. Expliquez-moi donc pourquoi je me suis retrouvé le 1<sup>er</sup> mai à 8 heures du mat engagé sur un trail de 50 kms, à gratter le givre sur le pare brise de la voiture. Sur le coup je ne suis pas sûr que cela me plaisait vraiment. Cependant comme vous le savez au Cap on n'abandonne pas, aussi sommes nous descendus en groupe vers La Salvetat. Le soleil était au rendez-vous et le départ donné nous avons découvert un parcours somptueux qui au gré de la ballade n'a cessé de nous surprendre par sa beauté. C'est je le confesse le plus beau parcours que j'ai fait et je retenterai l'expérience un jour. Sur la course en elle-même celle-ci sur une telle distance m'a tout simplement rendu fier de passer la ligne d'arrivée et j'ai eu grand plaisir à partager l'expérience avec Eric d'un bout à l'autre de notre périple.

Nous étions le club le plus représenté et Anne a fait un podium en V2 F.

Bravo à tous pour vos performances et merci pour tous ces appels et textos reçus de la part des copains soucieux de savoir comment nous allions.

### Marathon de Madrid

Ils se sont bien défendus à Madrid, où il n'est pas facile de porter les couleurs du Cap, mais le clan Marty père et fils en 4h 33 et 4 h 03 a une énième fois franchi la ligne d'arrivée. Bravos à vous

### La rencontre avec Jean Albert, adjoint aux sports

Cette rencontre s'est déroulée dans un climat convivial qui m'a permis de mesurer une fois encore l'estime que l'on porte à notre club. Quelques idées intéressantes ont été évoquées comme le bornage kilométrique de notre parcours d'entraînement, la mise en place d'une journée nature à l'initiative de la mairie où toutes les associations prendraient part (vélo, course à pied, randonnée) pour faire partager leur discipline et nous terminerions par un repas en commun. Il m'a également été demandé de participer à la foire aux associations de Carnon et je vois mal comment nous pourrions refuser. Aussi le moment venu je vous solliciterai pour qu'un tour de rôle s'opère. Elle se déroulera le 07 septembre prochain.

### Les 15 ans du club : le 21 septembre 2008

Cet anniversaire sera célébré comme il se doit et nous tenons pour l'occasion à mettre les petits plats dans les grands. Aussi nous avons réservé la manade de l'Aurore à Lansargues et nous avons choisi de prendre un traiteur pour régaler vos papilles.

Cette organisation nous impose évidemment de connaître bien avant la date de l'évènement le nombre exact de convives car le traiteur préparera le nombre exact de repas. Tous les détails et tarifs vous seront donnés dans la prochaine gazette et ce sont Isabelle et Véronique qui inscriront et récolteront les participations d'ici fin juin pour que dès cet été nous puissions fixer le traiteur sur le nombre de convives. Comme pour les 10 ans du club nous espérons vous voir tous et pouvoir renouveler la photo en tenue du Cap. Je compte sur vous.

### **La sortie du mois :**

**samedi 17 mai à 9 H 00**

**Maison des marais à CANDILLARGUES**

Je vous souhaite un bon mois, de belles courses, un bon week-end de randonnée les 24 et 25 mai avec notre Ghislain en chef scout et grand maître de la soupe de légume à ses heures perdues. Merci également à Bernard pour ses succulentes pâtisseries maison, c'était un anniversaire hors du commun.

Amicalement,

**Guy**

## Course du Millénaire

Une douleur ne m'ayant pas permis de m'aligner ce dimanche matin 4 mai aux 7èmes foulées du millénaire ,chères à notre ami Jésus, qui en 12,5 KM permettent de découvrir ou de redécouvrir les routes et chemins du quartier et du secteur de Grammont que nous connaissons bien, je me suis transformé l'espace d'une matinée en reporter photo amateur.

Félicitations à notre capeuse Barbara qui s'impose par une chaleur assez éprouvante au temps scratch féminin sans oublier Olivier 6ème, Stéphane 8ème, Bruno 9ème au scratch général.

Je vais essayer de ne pas oublier les autres capeurs Manu qui s'améliore de jour en jour ( arrête toi Manu on ne pourra bientôt plus s'entraîner avec toi), Christophe, Sébastien malgré une soirée arrosée la veille, Gérard, Marcel, mon partenaire habituel d'entraînement Bernard et notre local de l'étape Jésus qui après son beau sourire du départ l'avait un peu moins à l'arrivée car habitué au podium , il n'a fini cette fois que 4ème V3 mais encore devant Gérard ( c'est bien les gars , ça conserve! ).

Au fait Gérard, on se cotisera pour t'offrir un maillot du CAP car à l'arrivée tu m'as surpris pour pouvoir immortaliser ton arrivée.

Le CAP Melgueil était bien représenté cette année autant en nombre qu'en qualité et vous avez porté fièrement nos couleurs.

**Philippe**

## Trail de La Salvetat

A défaut d'article nous relatant les exploits d'un des nombreux capeurs présents sur cette course, nous nous contenterons des premières réactions de notre président, sur la ligne d'arrivée...



### **Les anniversaires du mois:**

Nils RUIZ	2 Mai
Christophe JUNG	3 Mai
Cathy BESSE	4 Mai
Vincent MARTINEZ	4 Mai
Nathalie BELLANDE	5 Mai
Guy ESCURET	9 Mai
Valery VILQUIN	9 Mai
Aude ESMIEU	12 Mai
Marie ANDREO-CHEMINEAU	13 Mai
Jean-Jacques LAURENT	14 Mai
Patrick GIMENEZ	17 Mai
Nathalie BRIDET	20 Mai
Christian REY	22 Mai
Ramin SHARIFI MILANI	23 Mai
Arielle HIRCH	25 Mai
Françoise JEANJEAN	26 Mai
Suzy BASTIDE	29 Mai

Heureux Anniversaire à tous !!!!

