



LE MOT DU PRESIDENT

Barcelone

Faut-il les aimer ces capeurs pour se lever à 6 h30 du mat, faire plus d'1h de voiture, sans oublier la glacière à porter toute la matinée et crapahuter dans les rues de Barcelone pour les soutenir au 14^{ème} et les rebooster à coups d'encouragements et de boissons fraîches au 35^{ème} pour enfin prendre la photo au terme des 42.195 dans la joie. Certains ont été pris par la patrouille en flagrant délit de couleurs non officielles, rose, gris, ou bleu. Seuls les purs facilement reconnaissables aux couleurs sang et or et parfumés au houblon ont trôné fièrement au milieu des catalans. La fusée du jour aura été Barbara qui pour une première nous l'a joué étoile filante, Bruno a fait plaisir à Olivier en réalisant quelques minutes de plus que lui. Les baptêmes se sont déroulés sans encombres et Valéry, trop content de nous voir au 35^{ème} nous a offert une chaussette fumante.

A tous bravo quel que soit votre chrono car votre sueur sentait la joie à l'arrivée et c'est de loin le principal. Rappelez vous que le temps nous passons notre vie à lui courir après.

Le duo des cabanes 2008

Un bilan positif, salué par la mairie comme un évènement majeur de Mauguio. Cette réussite est le fruit de l'engagement de tous les capeurs et je vous remercie une fois encore de votre participation aux préparatifs et à l'encadrement des coureurs le jour J.

A noter la présence sur le podium de la Caisse d'Epargne, venue distribuer les récompenses et constater l'importance de la manifestation. J'espère qu'ils reconduiront la convention de partenariat avec notre club pour la prochaine saison.

Concernant toujours la course et afin d'améliorer encore la sécurité et la maîtrise d'éventuels problèmes, nous recensons les capeurs secouristes sauveteurs ayant une formation encore valide et nous recensons également les personnes qui souhaiteraient bénéficier d'une telle formation. L'objectif est de disposer de secouristes capeurs sur chaque point de ravitaillement de la course. Si nous avons assez de personnes intéressées nous prendrons contact avec les pompiers ou la croix rouge pour organiser une session. Pour toute info se rapprocher de moi.

La sortie du mois
Le samedi 15 03 2008
A 9 H 00

Excursion au bord des rives du Lez
Départ du parc Méric situé rue FERRAN à Montpellier
(En face le mur extérieur du cimetière St LAZARE)

Attention cette sortie comporte des passages délicats et glissants. Les chaussures de trail sont vivement conseillées. La ballade courte (1h00) est néanmoins somptueuse.

Les petits nouveaux

Ce mois de février aura vu notre progression en effectif continuer par l'adhésion de Marie Pierre Manne et d'un certain Pierre Ortigas, un petit nouveau qui débute en course à pied. Soyez les bien venus au CAP, vous avez fait le bon choix.

Les Pyramides

A priori une belle journée pour vous, qui a généré beaucoup d'inscrits sur cette course traditionnellement offerte par le Club. J'attends avec impatience de partager vos impressions de course et de lire vos récits.

Bonnes courses et bon mois
Amicalement
Guy

BILAN MORAL de la course des CABANES DE L'OR

Ce dimanche 10 février 2008, a vu la 6^{ème} édition de notre course les Cabanes de l'Or se dérouler sous de meilleurs auspices. La déferlante de coureurs, due à la présence de 255 équipes et le rejet de plus de 60 équipes encore cette année, viennent nous confirmer que sur le plan quantitatif et qualitatif, le succès de notre course se maintient à haut niveau. Il suffit de constater que des habitués reviennent tous les ans et que les nouveaux ont eu plaisir à découvrir ce circuit très plat et à la portée de tous.

Malgré tout cette beauté artificielle et les compliments entendus en quantité, cela ne doit pas masquer les quelques difficultés internes que nous rencontrons au fil des années. Ils sont dus très certainement à un relâchement de ma part à vouloir trop déléguer en confiance mais, après réflexion lors du débriefing, un léger recadrage réglera définitivement tout cela.

Malgré ce qui précède, ne prenez surtout pas ce bilan comme sombre ou négatif. Notre équipe est rodée mais on doit s'améliorer au vu de l'importance prise par notre événement, alors ne nous attardons pas sur des petites vicissitudes bénignes faciles à résoudre. Le bilan financier, que je ne connais pas encore mais que je sūbodore très bon (ou alors je retourne à l'école prendre des cours de maths et de gestion) par rapport à l'année dernière (bouclage à zéro ou presque) nous fera réfléchir à améliorer encore la qualité des prestations à fournir et à améliorer le cadre de la course. Toutes les idées sont les bien venues dans ce domaine.

Le nombre de gens qui ont manifesté leur plaisir ressenti tant au niveau de l'accueil, de l'assistance, du dévouement, des sourires, des encouragements et que sais-je encore, auprès de l'ensemble des bénévoles de notre association, doit nous faire dire que nos efforts n'ont pas été vains et qu'il y a quelque part de quoi être satisfait de faire plaisir à tant d'autres personnes l'espace d'une matinée.

Ce fait marquant, de plus en plus voyant de l'extérieur, n'est que la confirmation de ce que je ne cesse de répéter au fil des ans, ce succès n'est pas le résultat dû à trois personnes à l'origine de la création de cette course ou à une ou plusieurs personnes que certains capeurs veulent absolument mettre en avant, c'est la réussite d'une osmose quasi parfaite de toute une équipe, que ce soit les anciens mais aussi les nouveaux qui ont rejoint notre association cette saison.

Ce constat étant fait sachez que dorés et déjà que je suis partant pour une 7^{ème} édition pour autant que le maire ne change pas ou que le nouveau nous fasse toujours confiance et ne se laisse pas influencer par les écologistes qui nous surveillent comme l'huile sur le feu.

Alors merci à GUY, notre cher président d'avoir bien voulu nous garder sa confiance à FRANCINE et moi-même pour la continuité de cette course et de nous apporter son aide précieuse dans l'organisation de cette matinée festive. .

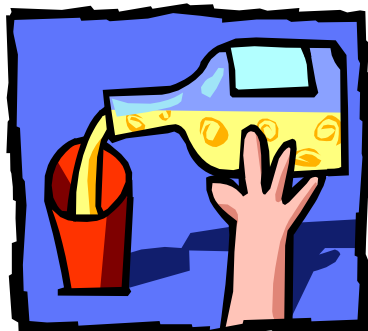
Encore une fois merci et bravo à tous les CAPEURS qui ont œuvrés pour la réussite de notre matinée sportive et pour véhiculer l'image d'une association dynamique et oh ! combien conviviale, image qui à mon avis avec la réussite de notre 6^{ème} édition ne fait plus de doute vis-à-vis de bon nombre de coureurs du département.

J'espère également que le menu servi aux bénévoles aura été à l'image de ce que je pense de votre dévouement pour notre association. Il semble hélas que nous ayons au moins oublié une remise du vêtement technique à un bénévole. Qu'il nous en excuse puisqu'il n'avait pas pu rester au repas et que nous avons pêché par omission, en espérant que d'autres ne seront pas dans ce cas

A bientôt un jour peut être sur le terrain et bonnes courses à tous.

Michel BONNET

Les Anniversaires du



Noemie BRONZINI de CARAFA	3 Mars
Sylvie AUBERTIN	4 Mars
John PROVENCHERE	7 Mars
Laurent RAYNAL	7 Mars
Gérard TOMIO	7 Mars
Françoise VEAU	9 Mars
Frédéric FUET	10 Mars
Claude GENEST	10 Mars
Valérie MERCEUR	16 Mars
Anne LOPEZ de RODAS	17 Mars
Christophe COMBE	18 Mars
Barbara GIBON	25 Mars
Michel IRIGOIN	29 Mars



MARATHON de BARCELONE

J'ai beaucoup souffert intérieurement pendant ce marathon, car mon corps me dit que j'aurais dorénavant très peu de chance de recourir et en tous cas de revenir un jour sur le bitume pour parcourir cette distance mythique. Néanmoins j'ai tenu à y venir en tant que spectateur pour prodiguer mes encouragements, et quelques conseils en fonctions de mon vécu dans ce domaine, à notre gazelle capeuse et aux quelques capeurs qui y participaient pour certains, pour la première fois. La surprise de ma présence passée, je dois dire qu'après les avoir tous écoutés, je me suis régala à les voir courir. Alors bien sur il y aurait beaucoup à raconter de l'état des pieds de Valéry, des angoisses de Bruno R. ou de Patrice ou des plans de Barbara avant la course, mais je n'aime pas parler de tout cela car le marathon est une souffrance que l'on vit individuellement puisque l'on est seul à se connaître et savoir jusqu'ou l'on peut et l'on doit aller même si pour un premier exercice, c'est dans l'inconnu que l'on part. Et c'est dans ce domaine que les participants m'ont agréablement surpris. Valéry et Denis venaient faire une balade et c'est ce qu'ils ont fait dans les temps qu'ils s'étaient fixés. Denis en vieux grognard du CAP s'est arrêté discuter avec nous au 15^{ème} et boire sa bière au 35^{ème} à la stupéfaction de braves nanas espagnoles qui n'en croyaient pas leurs yeux. Mais c'est aussi cela le CAP, les traditions, et les ravitaillements surprises. Pour les autres visiblement c'est avec bonheurs qu'ils nous ont entendu les encourager ce qui semble t'il pour certains leur a donné un regain d'énergie. Je parle là de Bruno I., qui nous a avoué ce coup de fouet et qui a marché seulement au 40^{ème} alors que d'habitude il est en plus grande difficulté et qu'il avait perdu plus de 2 minutes pour un arrêt pipi imprévu. Alors faire 3 h 10 (record perso) dans ces conditions devrait le faire réfléchir à sa méthode d'entraînement car il a vraiment les 3 h dans les jambes pourvu qu'il soit convaincu (sans vouloir mettre la zizanie, avis aux amateurs). Par contre je pense que le facteur déclenchant de son mode d'entraînement viendra d'aillieurs. En effet quand Barbara après être passée tout sourire au 15 et au 35^{ème} km, aussi fraîche qu'une rose au printemps, et qu'elle dit avoir accéléré dans les deux derniers kilomètres, qu'elle est ensuite capable de te donner quasiment le nom de toutes les rues où elle a couru et détailler l'architecture de tel ou tel bâtiment ou monument, il y a matière à dire qu'elle a fait son premier marathon la fleur au fusil. Et cela vaut bon nombre de minutes en moins. Alors les mecs, ne vous endormez pas sur vos lauriers ou sur un record perso qui vous laisse croire que personne ne peut faire mieux, méfiez vous car bientôt sur un prochain marathon vous allez avoir une gracieuse gazelle qui passera en vous toisant de son sourire ravageur et en vous décoiffant et vous ne la reverrez qu'après la ligne d'arrivée. A bientôt Barbara nettement sous les 3 h 15 et félicitation pour ton premier marathon car tu nous as tous vraiment bluffés. Franchement quand tu passes 2 minutes environ avant le ballon de 3heures et que tu arrives 3 minutes avant lui sur la ligne, tous les espoirs d'améliorer ton temps te sont permis un tant soit peu que tu le prépares très bien.

Cela ne diminue en rien la performance des autres capeurs car chacun l'a fait en fonction de ses objectifs et il faut que cela reste avant tout un plaisir.

En tous cas, cela a été pour moi un plaisir de passer ces trois jours en votre compagnie et nous avons vécu ensemble quelques bonnes tranches de rires qui m'ont ramené quelques années en arrières à ROME et ATHE-NES et ce fut très agréable.

Félicitation à tous encore d'avoir représenté le CAP MELGUEIL hors des frontières de la France, même si trois de ces capeurs dont je tairai les noms ne portaient pas la tenue réglementaire, je laisse le soin au Président également présent avec notre plombier bien aimé parmi les spectateurs, d'apporter les sanctions qu'il se doit.

A bientôt, amitiés et bonne continuation à tous.

Michel BONNET

Marvejols-Mende

Les capeurs décidés à courir Marvejols-Mende et souhaitant être hébergés à l'hôtel sont priés de prendre contact avec Fred qui une fois de plus s'occupera des réservations.

Le nombre de chambre étant limité, les premiers annoncés seront les premiers servis.

Fred: 06 79 00 11 56

1er EcoTrail de Paris

Quel bon week-end, eco-trail de Paris 80 kms ; départ à 12h30 samedi 16 (température 1°) dans la banlieue ; de St Quentin–En– Yvelines pour une arrivée au 1er étage de la tour Eiffel avec ces 357 marches.

Je me suis posé beaucoup de questions avant cette édition, sachant que Paris n'est pas forcément l'endroit idéal pour un trail et bien, erreur quel bonheur avec ce parcours plein de verdure ; une dizaine de communes traversées, Versailles, Clamart, parc de Saint Cloud, Issy les Moulineaux etc, puis les quais de la Seine, pour une arrivée sous la tour Eiffel où un chapiteau avait été dressé pour le buffet d'après course; après avoir traversé le chapiteau, dernière étape ; 1er étage de la tour 357 marches (on me l'a dit, je n'ai pas eu le temps de les compter) pas de douleur, un vrai bonheur. Mon frère Régis(club Nestlé France) de Beauvais était à mes côtés pour cette épreuve. 4 ravitaillements 21 kms ; 50 kms ;63 kms ;70 kms il y avait 898 partants, 737 arrivées, nous avons terminé en 9h22 mn avec un classement 275ème et 276 places ? SUPER CONTENT

Un bon repas à l'arrivée, un gros dodo, et l'on pense déjà à la prochaine course. Amitié

Merci, aux traileurs du samedi matin, qui ont permis de compléter mon entraînement, un vrai plaisir de courir ensemble.

Alain C

La course aux étoiles

Arrivé la veille, l'ambiance est assez intimiste, il y a environ 200 inscrits à la course et seulement la moitié est là pour le vin chaud.

Rencontre et discussion avec quelques traileurs pendant la pasta partie et c'est l'heure d'aller au dodo dans la salle de repos mise gracieusement à disposition par l'organisation.

2 heures du matin, les montres sonnent le réveil et chacun se prépare.

3 heures 30, les dernières consignes sont données par l'organisation, tout le monde est fébrile et attend le départ avec impatience.

4 heures, Nous sommes lâchés dans les rues silencieuses du Vigan.

Le premier et prochain ravito est au 14ème km. Le début de course se fait sur un long faux plat montant. Je trouve ma foulée. J'échange quelques remarques avec mes voisins et profite de la nuit éclairée seulement par nos frontales. Première difficulté, le chemin se transforme en mono-trace et on attaque la première ascension. monte, monte, monte, redescend, redescend et j'arrive au premier ravito.

Là, trop de lumière. J'ai envie de retrouver la nuit et son calme, je repars rapidement.

Prochain ravito au 28ème km. Je vois un chapelet de lampes frontales devant moi qui dessine le parcours, je le vois épouser la courbe des montagnes, monter au col et redescendre dans la vallée. Au détour d'un lacet, les montagnes à l'horizon s'enflamment des premières lueurs de l'aube. Je regarde ma montre, ça fait maintenant 3 heures que je cours et j'ai l'impression d'avoir démarré il y a quelques minutes. Arrivé au ravito je refais le plein en eau, enlève mon coupe-vent et repars.

Prochain et dernier ravito au 45ème km. Lente montée aux antennes, je suis seul et c'est le moment du passage à vide. Après la montée, c'est une descente de plus en plus technique qui ne me permet pas de récupérer. J'ai une pensée pour les marathoniens à Barcelone. Je serpente entre les châtaigniers dans un paysage superbe et j'arrive au dernier ravito.

Je suis content, je sais qu'il me reste encore 19 bornes et plus de 900m de D+ mais je sais que c'est à ma portée et que je finirai.

Je repars et j'attaque les murs les uns après les autres. La foulée est moins dynamique mais je pense à la ligne d'arrivée. Une dernière côte, le parcours décrit une courbe et revient vers le Vigan. L'énergie revient. Le chemin est assez roulant et c'est un plaisir de courir seul au milieu de ces grands espaces. Le Vigan s'approche, je dépasse les premières maisons, traverse la rivière sur un vieux pont. J'aperçois le gymnase où se déroule l'arrivée, passe une dernière chicane et sprinte vers la ligne sous les acclamations.

Le chrono affiche 9h45. Pour mon premier véritable ultra je suis ravi d'être allé au bout et d'avoir fini proprement.

Vivement le prochain ;-)

LAURENT