



## LE MOT DU PRESIDENT

Bienvenue à MAGUELONE MATA et MARCEL MESLE qui nous rejoignent ce mois-ci, vous avez fait le bon choix et nous sommes heureux de vous compter parmi nous.

Les petits nouveaux sont merveilleux car pendant que nous tutoyons les forces du mal ils montent sur le podium aux foulées de l'Eolienne. Dorian finit 1<sup>er</sup> espoir et 9<sup>ème</sup> au scratch tandis que notre Lolo finit 2<sup>ème</sup> senior féminine. BRAVO !!!!!!!

Hé oui !!! Fred, mais eux ils fractionnent, alors que tu râles tout seul dans les marais. Vous savez, depuis qu'il n'est plus trésorier, Fred ne supporte pas de voir tous ces chèques lui passer devant le nez, alors il déprime, et le mois dernier il nous a pondu un article vitriolé au sujet de la piste.

A ceux qui s'en sont émus, sachez que Fred, déjà tout petit, était un râleur et un empêcheur de tourner en rond (d'où son allergie à la piste), mais avec un cœur grand comme ça !!!

Les courses ce mois-ci ont été trop nombreuses pour que j'en fasse la liste exhaustive mais vous avez été à : Marseille Cassis, au Trail d'Anduze, aux Templiers avec Sébastien sur le 20 et Alain Cohin qui signe une arrivée en 10h10mn59s. La Dream Team était en déplacement à Figeac où Bernard signait son grand retour dans le monde très fermé des spécialistes du 10kms. Régine avait opté pour le trail-découverte, sans assistance GPS. Résultat un beau 23 Kms au lieu des 20 prévus. Prochain coup je te prêterai ma Petzl

Mais revenons à la piste. Vous aviez connu la fièvre du samedi soir avec le disco et Travolta, il y a maintenant la folie du jeudi soir avec DJ Ghislain aux platines, Didier au Chrono, et votre serveur à la poêle à châtaignes. A ce sujet, je fais des gros bisous à 2 jolies jeunes filles, Laura et Elodie, qui n'ont pas hésité à se piquer les doigts pour ramasser les 10 kilos de châtaignes cévenoles nécessaires au remplissage de nos estomacs. Cette soirée magique risque bien de devenir une des classiques hivernales du CAP.

Les préparatifs de la course du Club démarrent et notre dynamique équipe commence sa mobilisation. Nous sommes tous à vos côtés et prêts à vous épauler.

La sortie du mois

**Le samedi 16 12 2006 à PALAVAS**

**Départ 9 h 00.**

**Rendez vous devant l'Institut SAINT PIERRE**

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

A l'heure où j'écris cette page vous vous apprêtez à participer nombreux aux 20 Kms de Montpellier, alors que quelques uns d'entre nous ont pris, du côté de La Rochelle, une option un peu plus longue. Je suis sûr que notre participation à Montpellier sera massive et remarquée. A La Rochelle, nous ne serons que 5 mais nous y allons pour affronter et gagner les Kenyans (j'ai même gardé mon épée de pirate de Rochefort). Je vous félicite pour cette énergie débordante, surtout ceux qui à Rochefort du Gard ont franchi ces mythiques 10 Kms en pratiquement 1 h 45, frôlant l'entrée au Guinness des records.

Enfin ces dernières lignes, trop sérieuses à mon goût, me navrent, mais sont malheureusement nécessaires.

Malgré le mot de Véro du mois dernier, nous constatons qu'à la fin novembre encore près de 70 adhérents de l'an passé (environ la moitié de l'effectif actuel) ne nous ont toujours pas réglé leur cotisation annuelle.

Je me vois donc dans l'obligation de rappeler que les cotisations s'acquittent en début d'exercice, c'est à dire en septembre et traditionnellement lors de l'AG. C'est le seul moyen dont dispose le Club pour faire face à ses dépenses de fonctionnement. La subvention municipale n'étant perçue que bien plus tard.

A la fin Décembre, ne seront considérés adhérents que les Capeurs ayant réglé leur cotisation et seuls ces derniers recevront la Gazette à compter de janvier.

Les bénévoles que nous sommes consacrent leur énergie à la bonne marche du Club au travers toutes sortes de tâches, mais aucun d'entre nous n'apprécie de faire la quête.

Merci de votre compréhension

Cordialement

GUY

## LES CABANES DE L'OR

Le cycle de la planète CAP MELGUEIL poursuit son bonhomme de chemin et invariablement il revient une fois pas an, le deuxième week end de février, date symbolique où toutes les énergies de l'association se concentrent pour perpétuer et parfaire l'organisation de la course du DUO des CABANES de l'OR.

Alors amis capeuses et capeurs, je suis toujours votre messenger pour venir vous rappeler que pour arriver le jour J avec toutes les cartes de la réussite en main, il faut courir dans le bon ordre. Dorénavant et déjà vous avez pu voir que la plaquette publicitaire qui contient le bulletin d'inscription, mis à jour par notre web master CHANTAL (assisté de son mari FRED???) que le monde entier et les environs nous envient, a déjà été imprimée et distribuée, la négociation avec nos sponsors principaux que sont la Mairie de MAUGUIO et TEMPS COURSE sont déjà très avancées et bien entendu le démarchage des sponsors extérieurs à la commune est entamé et les premiers euros sont arrivés sur le compte de notre très compétente et appréciée trésorière VERO, euh!!!! non, c'est vrai ce n'est plus l'ancien avec la moto, mais la petite nouvelle, alors les deniers sont arrivés sur le compte du CAP MEILGUEIL, bien sur (blague)

Alors je profite de cet article pour vous rappeler que n'importe qui peut m'épauler dans cette tâche de la façon la plus simple qu'il soit, en demandant à notre charmante secrétaire ISABELLE de lui fournir la lettre type à entête de l'association et en osant démarcher votre propre employeur, l'un de vos amis patron ou artisan, votre assureur, votre garagiste, votre percepteur (ah! Bon? Wouaf, Wouaf!!!) et qui sais je encore....Tous les entrées de dons sont bonne à prendre pour permettre nos achats divers ou pour alimenter les lots de la tombola du jour de la course. Pour le démarchage des commerçants de MAUGUIO qui fonctionne de mieux en mieux, chacun peut aussi participer mais là il faut se coordonner pour être efficace, ceux qui ont des affinités particulières avec certains commerçants pourront participer et soulager les autres de cette démarche.

S' il est fait des demandes particulières par les sponsors en échange de leur dons, dans ce cas j'interviendrai pour étudier et négocier, en fonction de l'importance du don, le service à rendre afin que chacun y trouve son compte. Je suis donc à votre disposition (tel: 06.73.84.10.54). Pour les petits nouveaux qui ne connaissent pas la règle du jeu, le CAP MELGUEIL fait en sorte d'accueillir le plus d'équipes possible de coureurs venant de tous les horizons, il est donc recommandé de s'abstenir de créer des équipes et de s'inscrire sous les couleurs du CAP. Par contre toutes les petites mains sont les bienvenues pour participer aux préparatifs le samedi matin veille de course ou le jour même de la course.

Un tableau de répartition des tâches sera publié dans la prochaine gazette afin de porter à votre connaissance les tâches possible à réaliser et de vous inscrire sur ma liste de bénévoles. Et que le nouveau bureau ne soit pas inquiet, tout ira encore bien, même si nous sommes toujours criticables ou je préfère dire perfectible, l'écho des gens de l'extérieur venant participer à notre course (il suffisait d'être à MONTPELLIER à l'arrivée des 20 km pour l'entendre sans avoir à le demander) suffit à nous rassurer.

En attendant, bravo encore à nos représentants sur le marathon de la ROCHELLE qui ont véhiculé l'image du CAP MELGUEIL avec plus ou moins de bonheur mais en tous cas dans la bonne humeur et aux autres qui continuent de se montrer ou de se distinguer ou de se régaler dans les courses régionales.

A bientôt, bonnes courses à tous, bonnes fêtes de fin d'année et que l'année 2007 vous apporte ce que vous n'avez pu obtenir en 2006 le tout dans la bonne humeur, la santé et le bonheur.

Michel B.

## Le retour

Nous voilà en route pour Figeac, le groupe reconstitué : Christian, Régine, Fred, Chantal, Philippe, Nathalie, Rosy et moi Bernard. Monsieur Rouquette toujours présent, et puis le petit nouveau : Jérôme, accompagné par mes amis du travail, Solange et Raphaël, suivis cette année par un D.T.N. de la Fédération de course à pied. Pour notre weekend annuel, après de nombreuses réunions, notre choix a été arrêté sur le trail de Figeac : voilà pourquoi LE RETOUR.

Fred en fin organisateur, nous réserve l'hôtel des bains et le resto « La belle époque ». Nous voilà donc réunis à Figeac. Chacun organise sa journée, certains vont à Conques me faire brûler un cierge comme chaque année. Quant à nous, nous allons jusqu'à Rocamadour faire visite. Tout le monde passe une bonne journée. Le soir, au repas, on parle « course », tactique du parcours du temps. On écoute les conseils du D.T.N., l'ami Philippe.

Régine, Christian, Fred et Jérôme sur le trail. Nathalie, Chantal, Raphaël et moi sur le 10 kms. Tous ça mis au point, il est temps de se coucher.

## Dimanche 12

L'heure de vérité arrive.

Levés aux aurores pour prendre un copieux petit-déjeuner comme le patron sait les faire. Nous mangeons avec appétit. Quant à moi j'ai mal dormi, comme d'habitude, mais je me sens bien. Je prends la température. Je questionne Régine et Christian, ils me disent « ça va ». Jérôme toujours calme. Nathalie bien réveillée. Le D.T.N. nous donne quelques conseils. Je trouve Fred un peu pâle, il n'a pas l'air dans son assiette, je comprends pourquoi : hurler comme un loup toute la nuit, à poil sur le balcon, ça fatigue !

L'heure du départ approche.

Nous sommes tous bien habillés dans nos couleurs rouge et jaune. Nous ferons honneur au C.A.P.

Nous partons pour le départ, on s'allume un peu. Moi, je vais faire un bon temps. Tout le monde rigole, le D.T.N. me rassure. Fred fait la tronche, il n'est pas bien, je pense qu'il a attrapé froid à cause de cette nuit (faire le loup).

Enfin le départ !

Ca part vite ! Je me suis mis un peu sur l'arrière, Nathalie et Raphaël m'accompagnent. Les traillieurs sont devant. Le parcours est bien, on se régale. Le rythme est bon, on se sent bien. On accélère dans les derniers kilomètres. On se sent tellement bien !

Puis l'arrivée, un peu fatigué mais content de l'avoir fait ! Nathalie satisfaite de son temps.

Puis le premier du trail arrive : temps record. Les arrivés s'enchaînent, ça arrive vite !

Et les voilà, le C.A.P., Christian, Fred, Régine et Jérôme. Ils sont tous là.

Le D.T.N. est satisfait et les supporters toujours bien placés nous ont encouragés. Nathalie : bien sur la distance, Chantal aussi. Régine : égale à elle-même, mais perdue. Christian : à l'ancienne. Fred : le métronome Jérôme : Tranquille D.T.N. : Philippe, dix sur dix.

Et puis moi : magnifique comme toujours.

Tout le monde est content de mon parcours et de mon temps. Même Raphaël pour qui c'était la première.

Douchés, repas préparés par les organisateurs, qui avaient bien fait les choses, nous passons un après-midi - détente. Le soir, à l'occasion de la St Christian nous mangeons à la « BELLE EPOQUE ». Nous reparlons de la course devant un somptueux repas et nous descendons quelques bouteilles : c'est ça la convivialité du C.A.P.

Il est déjà tard et nous rentrons nous coucher, le sentiment d'avoir passé un bon weekend. Lundi matin, au petit déjeuner, on se promet de se retrouver l'an prochain et nous reprenons notre route.

Le grand retour de Figeac a été magnifique. Doit-on toujours raconter la vérité ? Je ne pense pas. J'ai écrit avec mes idées, mais il y a quand même une part de vérité dans ces lignes, et pour le reste, ça ne sort que de mon imagination.

Bernard,

entraîneur et conseiller technique personnel de Monsieur Durand Georges (Mécano aux Garrigues)

## LE FESTIVAL DES TEMPLIERS

IL Y A UN AN ,J' ETAIS A L' ARRIVEE DES TEMPLIERS (66KMS) ET JE ME DISAIS QUE CELA SERAIT BIEN UN JOUR D' Y PARTICIPER.

UN AN APRES, ME VOICI ALIGNE SUR LA PUMA TRAIL (20KMS), PLUS PETITE MAIS A MON NIVEAU.

A 16H30, 700 PERSONNES SONT ALIGNEES POUR LA 4 EME COURSE DE CE SAME-DI APRES-MIDI.

APRES 300 METRES DE COURSE LA MONTAGNE EST LA!!! UNE LONGUE MONTEE DE 4 KMS NOUS ATTEND. LES ECARTS SE CREUSENT VITES.

C'EST UN PARCOURS TRES TECHNIQUE QUE JE DECOUVRE, AVEC DES MONTEES QUI ONT ETE CREEES POUR LA COURSE. LES POINTS DE VUES SONT MAGNIFIQUES. IL EST DIFFICILE DE COURIR DANS LES MONTEES TANT CELLES CI SONT DURES.

APRES PLUS DE DEUX HEURES DE COURSE, VOICI LE MUST ! LE CELEBRE ROC NANTAIS.

J' APERCOIS NANT S' ILLUMINER, MAIS IL RESTE CETTE FAMEUSE DESCENTE TRES PENTUE A EFFECTUER, TANT REDOUTEE PAR LES COUREURS.

LA DESCENTE SE PASSE BIEN, AVEC BEAUCOUP DE CONCENTRATION. TOUT LE LONG DE LA DESCENTE LE PUBLIC EST LA!

QUELLE AMBIANCE ! JE PASSE LE PONT DE LA PRADE RETRECI PAR LA FOULE, POUR APERCEVOIR CETTE LIGNE D'ARRIVEE APRES 2H28MM.

JE SUIS HEUREUX , CAR IL Y A 1 MOIS DE CA, JE NE PENSAIS PAS Y PARTICIPER. MERCI Mr ORTIGAS.

IL EST 5 HEURES DU MATIN EN CE DIMANCHE ET LE PETIT VILLAGE DE NANT EST UNE FOURMILIERE DE COUREURS.

JE ME PERCHE EN HAUT DE LA COTE DE LA PHARE POUR VOIR S' ILLUMINER DANS LA NUIT CES MILLIERS DE FRONTALES SCINTILLANTES.

C'EST UN SPECTACLE MAGNIFIQUE QUI MERITE QUE L'ON SE LEVE SI TOT POUR VOIR ET APPLAUDIR CES COUREURS QUI SONT PARTIS POUR QUELQUES HEURES DE PLAISIR ET DE SOUFFRANCE.

SEBASTIEN N.



### LES ANNIVERSAIRES DU MOIS

Ils sont nés au bout de l'an mais nous leur souhaitons néanmoins un heureux anniversaire:

Patricia R.  
Anne-Marie P  
Marcel M  
Bruno M  
Bruno D  
Noelle R  
Anne A  
Sylvie B  
Jésus M  
Bruno R

1 Décembre  
3 Décembre  
7 Décembre  
15 Décembre  
16 Décembre  
17 Décembre  
18 Décembre  
22 Décembre  
24 Décembre  
27 Décembre

