



# LA GAZETTE DU CAP MELGUEIL

Site Internet : [www.capmelgueil.com](http://www.capmelgueil.com) E-mail: [capmelgueil@free.fr](mailto:capmelgueil@free.fr)

N°111  
Juillet-Août  
2007

## LE MOT DU PRESIDENT

Vive les vacances les cahiers au feu et les maîtres au milieu, disait la chanson. Après une saison bien remplie nos machines méritent un peu de repos. Aussi je souhaite à toutes et tous de superbes vacances en famille, en amoureux ou en solo, peu importe, l'été est propice aux rencontres de tous ordres.

Pour ma part ce sera Montagne et ballades en famille

Ce mois de juin a durement éprouvé nos amis Luc, Line, Josée et leur famille et c'est au nom de tous que je leur adresse nos sincères condoléances. Je remercie tous ceux qui ont eu l'opportunité de les soutenir dans cette épreuve et les assure de toute notre compassion.

La tombola touche à sa fin et l'heureux gagnant (mé cé qui ?) sera récompensé le jour de l'AG.

En parlant d'AG, veuillez noter que celle-ci se déroulera le Dimanche 23 SEPTEMBRE PROCHAIN à l'espace MORASTEL. Je vous en reparlerai sur la gaz de septembre.

Toujours concernant la rentrée, dès le 2 septembre nous participerons à la course du Canton qui est notre course annuelle. J'espère que le Cap y sera massivement représenté.

Le samedi 8 septembre nous participerons à la foire aux associations de Mauguio et je compte sur vous pour la sortie du matin à 10 h 30 mais aussi toute la journée pour assurer la représentation de notre club par un roulement.

Ce mois de juillet nous serons très souvent les samedis, à Claret pour préparer Marvejols Mende et la sortie du mois ne se fera pas.

Enfin un grand bravo à tous les copains et copines qui ont participé au marathon des burons, en baskets, en tandem, en rando, ou avec la bombe magique des footballeurs (merci Chantal).

Voilà il s'agit comme vous le voyez d'un mot succinct qui fleure déjà bon les vacances du président.

En plus, bonus pour le président qui ne reprendra la plume qu'en septembre car c'est avec la gazette qu'il part en vacances au mois d'août.

BONNES VACANCES

AMICALEMENT

GUY

## Les anniversaires de l'été:

Anne REBOUL	2 Juillet	Dominique MARTINEZ	6 Août
Alain COHIN	6 Juillet	Jean -Claude BOSCH	8 Août
Olivier SEYNHAEVE	13 Juillet	Stéphane RICOUX	17 Août
Nicole ESCURET	15 Juillet	Marie-Thé GIL	20 Août
Claude ORTUNEZ	15 Juillet	Pierre DEFONTENAY	20 Août
Josée CLIMENT	20 Juillet	Cathy LAFFITE	24 Août
Michèle GILI	1 Août	Christian LLOPEZ	26 Août

Nous vous souhaitons à tous un très heureux anniversaire.

## BURONS

Ca fait longtemps que je n'avais pas écrit dans la gazette du CAP. C'est sûrement parce que je n'avais rien de particulier à dire. Aujourd'hui j'ai envie de partager avec vous « ma » courses aux Burons. Je l'ai déjà faite l'année dernière et je l'avais trouvée assez sympa et pas trop dure. C'est d'ailleurs après cette course que j'ai décidé de faire le Mont Blanc en 2007. Bon souvenir donc. Pourtant je n'avais pas prévu de la faire. Je me suis décidé seulement un peu plus de deux semaines avant quand Vincent me dit qu'il est inscrit mais qu'il ne pourra pas la faire. Je passe un coup de fil, j'envoie le certificat médical et le tour est joué. Pas de préparation particulière mais j'ai suffisamment de fond en ce moment pour pouvoir l'aborder à peu près tranquille. Et puis j'avais prévu l'Aigoual alors un peu plus long c'est pas plus mal. Le seul petit détail qui me gêne c'est que c'est le week-end de la fête à Sussargues...Mais bon...Mais bon, comme prévu, la nuit du jeudi soir a été longue, le vendredi soir, c'était moins long mais quand même. C'est donc raisonnablement que je me couche tôt le samedi à minuit moins le quart, le réveil mis à 3h45. Mais comme à chaque fois, je me réveille trop tôt à 3h15. Je me lève, je déjeune et je prends la route. C'est long. Une fois sur place, je comptais bien dormir mais rien ne s'y prête : il fait froid, il y a du vent et puis j'ai plus sommeil. Et puis tout le monde arrive, le frère Cohin (on ne sait jamais qui est qui), Christian, Fred, Guy et tous ceux du CAP que j'ai toujours autant de plaisir à voir et surtout sur les courses (pas que à l'apéro le jeudi). Bon le départ est donné, c'est parti. Les premières centaines de mètres je m'accroche, il y a un petit groupe devant moi qui me paraît correct, 60 ou 80 coureurs, quelques féminines, c'est bon, on est à la bonne place. Au début du premier chemin qui monte, je sens bien que c'est pas comme d'habitude. Bon sang mais c'est vrai, pour l'essayer j'ai rempli à bloc ma nouvelle poche à eau du camel back (3 litres). Ouille ouille, p... c'est lourd...J'ai l'impression de trimballer une enclume. Du coup, je commence à me faire un peu doubler. Au bout de 20 minutes, le constat est simple : aujourd'hui je vais plus courir avec la tête qu'avec les jambes. En haut d'une montée, le soleil se fait encore plus beau, je vois Chantal et Régine qui elles ne me voient pas (c'est normal je suis en orange, j'ai la double nationalité sussarguo/melgorienne). Je m'arrête, bisous, comment ça va tout ça, mais faut repartir. J'attaque toutes les montées en marchant et il me faut vraiment travailler au moral pour courir sur les faux plats montants. C'est pas grave, je me régale et les paysages sont vraiment très beaux, autant les plateaux que les forêts. Rien de vraiment violent, les descentes sont largement faisables en courant et le vallonnement général du parcours permet de courir ou de trotter sur un rythme à peu près satisfaisant. Le seul «petit problème» c'est que 1500 coureurs, ça fait du monde. Ça bouchonne un peu à quelques endroits. On voit bien que beaucoup viennent de la route, l'ambiance n'est vraiment celle des trails un peu plus «marqués», on ne se parle pas beaucoup, on fait presque semblant de pas trop se voir et pour ceux qui sont mal sur le bord, pas grand monde s'arrête. Très souvent ça ne sert à rien de s'arrêter mais ça fait chaud au cœur quand c'est pour toi que l'on s'arrête, pour une crampe, un petit coup de pompe ou plus grave, ou même un petit encouragement. Le reste de la course se passe bien. Depuis la première demi-heure je me fais pas mal doubler mais j'arrive à limiter les dégâts en gardant la bonne allure (celle qui tient...). Arrivé au ravito, on nous annonce être à la moitié. Je suis un peu étonné, mon chrono marque 2h25. L'an dernier, j'ai mis 5h et j'ai fini 65<sup>ème</sup> alors que j'étais en bien meilleure forme (c'était pas la fête à Sussargues, et c'était l'après-midi) et là je ne me sens pas du tout sur des bases d'un temps canon. Un peu plus loin dans des sous-bois, on entend des spectateurs qui applaudissent et encouragent les coureurs. J'arrive à une route mais 3 mètres plus haut avec comme des marches pour descendre et du monde en bas. C'est plus fort que moi, même à 4 heures de course il y a toujours ce côté schowman qui reste. Je me mets sur la plus haute pierre et je me fais acclamer par ce nombreux public. Une fois sur la route je me rends compte que Nicole et d'autres filles sont là (je ne veux pas croire que c'est pour moi...), re-bisous et grande joie mais il faut encore repartir. On nous a cette fois annoncé l'arrivée à 7,5km. Je n'y crois pas, le parcours n'est vraiment pas le même, on verra bien...Et j'ai bien vu la petite surprise promise au briefing avant le départ : une montée très raide, un mur. On ne voit que ses pieds en montant mais d'en haut c'est vertigineux. Ce sera la dernière difficulté, tout le reste est plus ou moins en descente et je déroule sans trop forcer. J'arrive même à sauter par dessus les petites rivières sans avoir de crampes pour ne pas me mouiller les pieds. A 3 km de l'arrivée je rattrape mon copain Eric de Castries, il est un peu en vrac alors je reste avec lui pour finir (je ne suis plus à ça prêt) et c'est l'occasion de discuter. On habite à 4km l'un de l'autre et on se retrouve sur l'Aubrac pour discuter. Enfin la ligne d'arrivée...Super et super content. 4h51' 277<sup>ème</sup>. Pas trop mal vu les circonstances...C'est vraiment une course très sympa que je conseille à tous ceux qui voudraient faire un trail un peu long mais pas trop dur. Voilà, c'était l'histoire de Claude au marathon des Burons. J'espère que vous prenez autant de plaisir à la lire que moi à l'écrire ou à lire celles de Bruno D. Prochaine histoire que j'espère vous raconter ici c'est Claude à la ccc (Coumayer, Champex, Chamonix, 86km 4500D+). Et c'est déjà une autre histoire...

**Claude**

# AVIS DE RECHERCHE

Depuis ce week-end au fort de Brégançon où en cette fin d'après midi une magnifique sirène l'a accosté, il n'a de cesse de retrouver la belle inconnue.

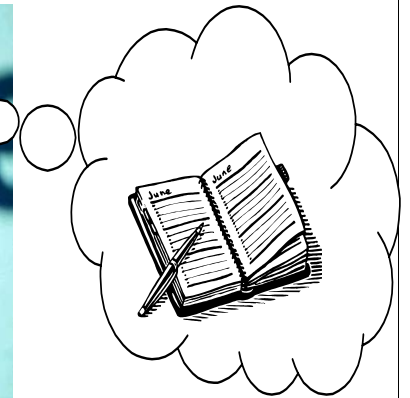
Les RG sont sur le coup car à l'heure où ses fonctions de président devraient l'accaparer il n'a plus la tête aux responsabilités. Comment pourrait-on le blâmer, il a beau être président, il n'en est pas moins homme et les sirènes sont redoutables. S'il s'était souvenu d'Ulysse dans l'Odyssée il se serait bouché les oreilles pour résister à sa voix enchanteresse, mais au lieu de cela il est tombé d'une flèche en plein cœur.

Depuis il erre dans les couloirs de l'Elysée avec un petit carnet vert de la Maaf, calmant la douleur dans sa poitrine en humant le parfum qu'elle avait déposé sur celui-ci.

Ce petit carnet, objet de toutes les attentions de ses conseillers a été analysé sous toutes les coutures (ils ont l'habitude depuis le scooter volé du Fiston), mais la belle inconnue n'a pas été retrouvée.

Pauvre Nicolas qui se désespère !!!

PS : (comme dirait Ségolène) Isabelle nous fait part du vol de son répertoire téléphonique alors qu'elle était du côté de Grasse. Elle pense que ce canular d'enfant doit cesser et assure le petit qui lui a joué ce mauvais tour qu'elle n'informer pas ses parents pour qu'il ne se fasse pas gronder.



A toutes fins utiles voici le signalement de l'enfant :  
Enfant de petite taille à l'œil malicieux  
Yeux noirs, cheveux bruns  
Circulant dans une voiture noire immatriculée 75

Ce n'est pas en volant les affaires des autres que l'on réussit dans la vie !!!

Le cousin de l'écureuil anonyme, dit : la tortue

## JALATTE

Lors du marathon des Burons notre ami Fred a tenu, certainement dans un geste de solidarité, à parcourir les 42 km en chaussures de sécurité **Jalatte** de couleur orange, couleur ridicule pour des chaussures il faut en convenir, mais la lutte sociale mérite bien quelques sacrifices. Nul doute que les ouvriers en lutte à St Jean du Gard auront apprécié ce geste. Si tous les coureurs de France avaient la même attitude, les délocalisations n'auraient plus lieu d'être. Alors Fred la classe ouvrière te félicite pour ce beau geste qui t'honore.



P.S : Quand laisseras-tu tomber ta rutilante moto asiatique pour une Motobécane bien de chez nous ?

## **PASTOURELLE**

En ce week-end de 'Pente-côte' quoi de plus normal que de venir se mesurer à celles des monts d'Auvergne. Nous sommes six à participer, d'une façon ou d'une autre, à La Pastourelle, dont le point de départ est Salers, l'un des plus beaux villages de France.

C'est Eric qui dès le samedi matin va s'élancer sur un parcours de 31 km en VTT. Heureusement que les ravitaillements sont copieux en charcuterie et fromage, pour récupérer un peu, car les côtes, paraissent interminables.

Son arrivée est annoncée dans une heure quand Claudine et Annie démarrent à 14 h. Leur challenge est simple, rallié au plus vite Anne et Claire qui les attendent 10 km plus loin, au pied du puy Violent (1596m).

Enfin arrive le tour des 'individuels'. Nous voilà parti pour 28 km. En raison des mauvaises conditions météo les organisateurs ont préféré nous épargner le passage le plus exposé au vent et raccourci légèrement le parcours.

La première moitié de la course est assez éprouvante, sur 8,5 km il faut gravir 847 m.

Dans les pâturages, les vaches ne semblent pas troublées par notre passage.

Aux postes de ravitaillement, certains profitent de la bonne ambiance et se régalent des produits régionaux. En partant les plus négligeant n'hésitent pas à jeter leurs détritiques au sol, en comptant sur les bénévoles pour les ramasser.

Ce n'est pourtant pas difficile de viser une poubelle ou de conserver sur soi les emballages.

J'échange quelques encouragements avec Claudine et Annie et j'entame la dernière partie de l'ascension. Tout le haut un comité d'accueil nous attend.

Arrivé au sommet, nos supporters (Patrick, Giovanni et les enfants) mais aussi Anne et Claire sont impatients de nous voir franchir cette première étape. La température a bien baissé et le vent qui souffle donne rapidement une sensation de froid.

Successivement nous nous élançons dans une longue descente entourée d'un paysage magnifique !

Enfin, pour le paysage on reviendra car aujourd'hui la vue est bouchée et le vent nous gifle le visage.

Cette partie est ponctuée de trois côtes assez raides.

Entre-temps nous avons rattrapé les randonneurs, qui marchent depuis 9 h sur le même parcours que nous.

Par un chemin bordé de murs en pierres sèches nous descendons à font de train sur Salers. Je regrette presque de voir poindre les premières maisons.

A l'entrée du village le public nous encourage, quand soudain, après le dernier virage un mûr se dresse devant nous. La dernière côte à franchir avant la délivrance, les jambes sont lourdes, là-haut la place de la mairie paraît inaccessible...

Une fois passé la ligne une collation auvergnate nous attend. Ou plus exactement nous sommes obligé de faire la queue pour garnir notre estomac. Nos relayeuses en terminent également, ravies elles aussi de cette belle épreuve.

Cette belle journée s'achève sous un grand chapiteau, où plus de sept cent personnes se régalent avec la Truffade et le mijoté de bœuf. La pluie peut bien tomber elle n'empêchera pas tous ces joyeux sportifs de faire la fête et de profiter de cette belle région et de la transhumance en particulier.

D'après les organisateurs les surprises ne manqueront pas l'an prochain pour la dixième édition. Les amateurs de nature sauvage, de bonnes chairs et de challenge sportif de toutes sortes sont prévenus.

Philippe

## **TOMBOLA**

La tombola 2007 sera cloturée le Jeudi 05 Juillet 2007 à notre terrain d'entraînement, le vainqueur du super lot est connu, il lui sera remis le jour de notre Assemblée Générale du 23 Septembre 2007.

Le Conseil d'Administration s'est interrogé sur la façon de remplacer cette tombola qui ne trouve pas un bon écho auprès des adhérents, vous en saurez davantage ce jour là.

Je tiens à remercier tous ceux qui ont bien voulu faire cet effort pour le club, effort qui évidemment profitera à tout le monde.

Bien amicalement à toutes et à tous.

Patrick.

N.B. : Ceux qui auraient vendu des billets et n'auraient pu me les remettre d'ici le 05 Juillet, pourront le faire au mois d'Aout sur le lieu de notre entraînement.

Les lots leur seront remis le jour de l'Assemblée Générale.