



## LE MOT DU PRESIDENT

Les Cabanes de l'Or 2007 : un bilan positif avec quelques réserves

Incontestablement le bilan de notre course annuelle est positif. Qu'il s'agisse des sportifs ravis de cette édition ou des Politiques satisfaits de la couverture médiatique du midi libre, nous avons, avec l'aide de tous, su mener ce millésime de façon satisfaisante. Néanmoins nous devons tirer les leçons de notre succès sans négliger tous les points perfectibles. Ainsi les 60 coureurs supplémentaires ont-ils fait « exploser » la salle Morastel qui est vraiment trop petite désormais et notre apéritif festif, très réussi, a trop rapidement été à sec. Enfin certains ravitaillements ont manqué de denrées pour les coureurs.

Des propositions de couverture radio et peut-être télévisuelle sont en projet. Toute cette organisation ne peut plus être supportée et préparée par seulement 4 à 5 personnes et nous allons nous structurer dès à présent afin de mieux organiser et répartir les tâches de la prochaine édition.

Afin de préparer ce tableau de bord nous vous invitons à la réunion après l'entraînement le jeudi 15 03 prochain, vers 19h30, pour recueillir toutes vos remarques.

Une chose est certaine, la 6<sup>ème</sup> édition sera différente car nous tenterons d'obtenir le gymnase Beugnot, bien plus spacieux, qui nous permettra de tout faire dans la même enceinte.

Enfin nous tacherons d'améliorer la prestation repas par une nécessaire augmentation du montant de l'engagement qui reste encore à définir.

Comme vous le comprenez à la lecture de ces quelques lignes notre course prend de plus en plus de densité et demande donc de plus en plus de travail en amont de l'évènement. C'est une aventure en équipe passionnante qui nous a tous rapprochés durant un gros mois et à laquelle nous vous invitons à vous investir si le cœur vous en dit.

Pour en terminer avec le duo 2007 vous trouverez un tableau ci-après des différentes tâches assumées par tout le monde. Le staff organisation auquel je me joins volontiers, vous remercie de votre participation et de votre dévouement pour le CAP.

Ce mois de mars va donner le départ des préparatifs de notre tombola annuelle et comme chaque année nous vous rappelons que si vous pouvez obtenir dans vos entreprises des objets publicitaires ils seront les bienvenus. Cette loterie finance nos envois postaux, le bar, les pots des sorties mensuelles, etc. Elle débutera le mois prochain.

Enfin à ce moment de la saison un bilan de santé du club s'impose et c'est avec plaisir que je vous annonce que le gaillard se porte bien et qu'il a atteint son poids de forme avec 102 adhérents. (On frôle même les poignées d'amour).

Les filles, dans un sursaut d'orgueil, nous ont fait une poussée en ce mois de février et nous avons eu le plaisir d'accueillir : Marie Lou Thiriet et Laurence Tribes ainsi qu'une brochette d'anciens en mal de Cap. Hé oui !!! Comme le dit le célèbre proverbe de février : « *A la Saint Valentin, le CAP fait le Plein* ».

Messieurs ne vous inquiétez pas car malgré ces pathétiques efforts les capeuses sont au nombre de 41 tandis que nous sommes 61. Alors, mesdames, qui c'est le sexe fort ? Hein !!! Non mais !!!!

Puisque c'est comme ça, rendez-vous sur la ligne de départ au Pyramides pour qu'on en finisse avec ses histoires de sexe fort et faible et là, c'est le chrono qui nous départagera. Pour ceux que l'exotisme tente, nous vous souhaitons bonne chance à Barcelone, et penserons bien à vous.

## LA SORTIE DU MOIS

LE MASSIF DE LA GARDIOLE

**Le samedi 24 MARS**

**Départ 9 H 00 du Mac Donald's sur le parking de Carrefour Balaruc**

(Sortie Sète sur A9) Prévoir un Camel back car sortie de 1h45

Comme l'an passé nous finirons chez Eric et Josée qui nous offriront l'hospitalité.

Vous le solide nous le liquide et la grillade

PS : J'allais oublier, Trop bien les anniversaires au bord de la piste !!!! Merci à tous pour ces bons moments, on se régale !!

Amicalement

**Guy**

TACHES ASSUMÉES PAR LES MEMBRES DU CAP MELGUEIL

**ORGANISATION DUO DES CABANNES 2007**

<b>TACHES</b>		<b>Bénévoles</b>	
Dossier Préfecture	Michel Bonnet		
Dossier Mairie - Médical	Francine Durand		
Maquette "Bulletin d'inscription"	Chantal		
Copie bulletins	Michel Bonnet	Guy E.	
Inscriptions	Francine - Valerie	Guy E. - Michel B.	- Chantal sur le site
Secrétariat	Isabelle Seynhaeve		
Remises chèques - Trésorerie	Véronique Tomio		
France Bleu Hérault	Guy Escuret		
Dossier Presse - Photos	Michel Bonnet - Guy E. - Suzy		

**Démarche sponsoring organisation**

<b>Bénévoles</b>		<b>Bénévoles</b>	
Michel	ODSH - Hérault Sports	Alaminos	Alfa Fermeture
	Cadenet - C.F.P.	Dormeau	Sct Ingenierie
Michel B. - Guy E. - Francine	Temps Course	Mairie	
Francine	FM Graphic	Mairie Dotation	Garage Delalonde
	Cave Coopérative Dotation	BPM Coupe	Perrier
Francine - Marie-Thé - Michel	Netto		
Francine - Dominique	Truffaut - 18 bouquets		
Michel Scotto	CE Don+Dotation+Coupe		
Ghislain	Trebosc plantes	Saucisse	Animation
Claire	Dotation Don du Sang		Club House Cancel
Isabelle - Guy	Dotation Maaf	Animation Sévillanes	
Corinne-Mimi-Valérie-Francine-Claire	Commerçants Manguio		
Michèle et Gérard Gilly	Café Bibal		
Christian M.-Michel B. - Marie-Thé	Elidis Kronenbourg		
Chantal et Pierre Reboul	Pommes SICA		
Michel Bonnet	Animation Manifestation		
Marie-Thé	Location camion - cabane		
Fred	Achats marquage, épignoles etc...		
Luc et Line Climent	Soupe à l'oignon (achats + organisation)		
Marie-Thé - Véro - Suzy	Enlèvement marchandises Netto	Anne - Francine - Guy - Bertrand - Stéphane - Domi	
Enlèvement Perrier	Pierre		

**MERCI A TOUTES LES CAPEUSES ET TOUS LES CAPEURS POUR LE TRAVAIL ACCOMPLI LE JOUR DE LA COURSE**

## ENTRAINEMENT MAGISTRAL FACON CLAUDE

En ce dimanche 04 février, malgré mon manque d'entraînement, je me suis rendu au rendez vous sur le parking du Château de Montlaur à Montaud pour participer à la sortie organisée par Claude, celui que l'on pourrait considérer comme un déserteur du CAP MELGUEIL mais il se murmure qu'il va re signer.

Toujours est il qu'il a eu une idée, que l'on a déjà entendu évoquée par d'autres (n'est ce pas FRED et GUY voir peut être même FRANCINE) mais jamais mise en pratique de convoquer les gens du CAP avec les gens d'une autre association et entre autres celle de SUSSARGUES EVASION, association oh combien sympathique que j'ai eu l'honneur de créer avec une poignée d'amis.

Nous étions donc plus de 50 coureuses et coureurs avec une poignée d'accompagnateurs et accompagnatrices en VTT pour cette sortie dominicale.

J'ai fait le circuit des 12 km avec un plaisir évident mais j'imagine que ce fut un pareil régal pour ceux qui ont choisi le circuit des 25 km, de courir dans cette nature merveilleuse avec plusieurs passages encore quasiment sauvages. On y rencontre même des biches égarées. Autant vous dire que l'une de ces biches voyage dans la région car lors de la sortie de CLAUDE sur SUSSARGUES l'année dernière la même biche s'était égarée (elle se reconnaîtra) à moins que ce soit CLAUDE qui lui ait jeté un sort..... qui sait???

Mon plaisir a aussi été de courir avec le pisteur indien dit GG le comanche. Je peux vous dire qu'avec lui on est toujours en bonne compagnie. Il nous a repéré des coins à bécasses (le volatile et rien d'autre bien sûr) et pour un peu on se serait engagé hors des sentiers balisés pour suivre la trace fraîche d'un sanglier. Notre homme a un seul défaut, c'est qu'en plein effort, alors que tu commences à manquer de forces, voir d'avoir un début de fringale, il te parle de festin à base de bêtes sauvages et de super bon vins au point que tu ne sais plus si tu baves à cause de l'effort trop violent pour ton niveau actuel ou si tu baves d'envie. Mais c'est tellement sympa de parler avec lui qu'on attend la prochaine fois avec impatience pour la découverte d'un nouveau met ou d'un nouveau vin.

Bien sûr les mauvaises langues diront que les CAPEURS auraient préféré le saucisson et le vin rouge plutôt que le pastaga au pot après l'arrivée, mais nul n'est parfait et pour ma part étant amateur d'eau après l'effort, j'ai trouvé très bonnes les pâtes de fruits pour me redonner un coup de fouet.

Comme l'année dernière et sûrement comme dans les années à venir, merci CLAUDE pour cette sortie oh combien conviviale.

M.B.

## VIADUC DE MILLAU

Pour les capeurs participant à la traversée du viaduc il serait peut être possible de déjeuner après l'ivresse des cimes dans une ferme auberge située sur les hauteurs de MILLAU. Alors tous les capeurs et capeuses intéressés doivent me contacter au 06 79 00 11 56 avant le 15 MARS car 10 000 coureurs présents ce jour là , il sera difficile de trouver une table à midi !!

## MARVEJOLS MENDE

Ca y est c'est reparti comme chaque saison la grande la belle la sublime épreuve de MARVEJOLS MENDE nous défie ! Pour l instant notre hôtelier habituel nous garde ses chambres mais il faut lui confirmer rapidement cette réservation.

Alors contactez moi au 06 79 00 11 56 si vous ne souhaitez pas passer la nuit dehors.

## AVIS AUX CAPEUSES

**Leïla la sœur de Bruno Izouanen, s'installe à son compte**

**Elle se déplacera à votre domicile, sur simple appel, pour faire vos ongles**

**Si vous voulez ressembler à Laure Manodou, où tout simplement vous faire plaisir**

Veillez contacter Leïla au 06 15 16 39 79



## La femme

créature de dieu  
avec dans les yeux  
ses impulsions audacieuses,  
avec une voie douce et mélodieuse,  
pour guider les siens,  
apaiser dans l'adversité ou bien,  
soulage par sa présence;  
l'homme qui trop souvent l'oublie,  
que respect et amour est un besoin à tout prix,  
que de leurs deux vies additionnent,  
naît l'équilibre et la stabilise  
elle qui depuis sa maturité,  
recherche qu'à combler sa destinée  
enfant elle a franchi,  
chaque étape de sa vie,  
pour devenir une femme affranchie,  
à la suite transmettre la vie,  
c'est ainsi que sa mission se poursuit  
toute ces parties d'elle qui se multiplient,  
maintenant grand-mère elle a pris  
l'âge du temps de sa vie qui se rétrécit,  
de toutes ces marques qu'elle aura semées,  
des chemins indéfinis qu'elle aura empreinte  
des souvenirs qui vivront au seuil des frontières,  
ceux qui resteront après son passage sur cette terre,  
son amour qui vit en elle,  
continuera à se multiplier sans fin,  
même si la mélodie de sa voix est oubliée,  
même s'ils finiront par tout effacer,  
par leur propres apprentissages,  
elle s'en ira dans ce mirage  
rejoignant ces anges de tous âges

Bernard



### Les Anniversaires du mois:

<i>Sylvie A.</i>	<i>4 Mars</i>
<i>Gérard T.</i>	<i>7 Mars</i>
<i>John P.</i>	<i>7 Mars</i>
<i>Laurent R.</i>	<i>7 Mars</i>
<i>Claude G.</i>	<i>10 Mars</i>
<i>Frédéric F.</i>	<i>10 Mars</i>
<i>Valérie M.</i>	<i>16 Mars</i>
<i>Christophe C.</i>	<i>18 Mars</i>
<i>Barbara G.</i>	<i>25 Mars</i>
<i>Michel I.</i>	<i>29 Mars</i>

*À tous un très bon anniversaire*