



LE MOT DU PRESIDENT

Voilà la rentrée, sans trop d'amertume après un été déplorable. Soyons positifs et admettons que nous avons beaucoup moins sué que prévu, aussi devrions-nous attaquer cette saison en pleine forme.

La foire aux Associations de Mauguio

Cette rentrée commencera par la foire aux associations le samedi 8 septembre de 10h00 à 18h00. A cette occasion je vous demande de tenir le stand (2 personnes au moins) par tranche de 2 heures durant cette journée. Je vous rappelle que le matin (départ prévu à 10H00) nous ferons une sortie dans Mauguio d'initiation aux joies du jogging. J'espère vous voir nombreux et en tenue du CAP bien sur. Notre représentation est primordiale car chaque fois des adhésions se concrétisent lors de cette manifestation.

L'AG du CAP

Ce mois de septembre est le mois de notre Assemblée Générale. Elle se déroulera le :

23 septembre 2007

à partir de 11h00

Salle MORASTEL

Notre AG ordinaire traditionnelle sera précédée d'une AG extraordinaire au cours de laquelle nous voterons les nouveaux statuts du CAP. Les anciens datant de l'origine du club avaient besoin d'être toilettés. Néanmoins les nouveaux restent dans l'esprit des anciens sans changements majeurs. Pour tous ceux qui souhaitent les consulter nous pouvons en donner une copie papier ou vous les envoyer par Mail. Il suffit de me le dire à la piste ou de me téléphoner.

Le repas de L'AG

Pour le bon déroulement de cette journée veuillez vous inscrire auprès de :

Ghislain au 06 66 15 61 71 le plus tôt possible.

Le club prendra en charge les grillades, l'apéro et le pain. De votre côté prévoyez votre salé, votre sucré, une bouteille de vin et une boisson sans alcool. Les boules de pétanque sont indispensables.

La braderie lors de l'AG

Toujours à l'occasion de l'AG une grande braderie sera organisée et à cette occasion nous vous proposerons :

Un vêtement acheté + 2 vêtements offerts

La bienvenue

Cette fin de saison me donne l'occasion de souhaiter la bienvenue à Arielle HIRSCH qui nous a rejoints juste au début de l'été. Bienvenue dans notre Club qui comme chacun sait est le meilleur au monde.

Enfin dans l'été nous avons eu un enfant. En effet Aude a donné naissance à un petit garçon prénommé JEAN à qui nous souhaitons tout le bonheur du monde. Nous félicitons les heureux parents et comprenons que pendant quelque temps la course à pied risque de passer au second plan, néanmoins une photo de « la petite merveille » nous fera plaisir.

Coté plage

Pour le fun, je finirai en vous disant que la sortie estivale à Palavas a été animée, coté course, par Claude et sa petite famille, c'est vous dire si nous sommes allés doucement, et coté victuailles par notre Palavasien-boursicotier, connu à la bourse sous le pseudonyme de FRED (quand il y a un crack dans l'air il prend un pseudo ou des vacances). Comme le temps de cet été, cette soirée a été bien arrosée de produits et de fous rires. Coté liquidités, il n'y a rien à dire, FRED a vraiment du métier.

Communiqué de notre ministre des finances

N'oubliez pas pour venir à l'AG, que le port d'un chèque de 20 € et d'un certificat médical est obligatoire. Vous voudrez bien vous présenter munis de ces documents au stand TRESORERIE, une surprise de taille vous y attendra !!!!

Pensez également à vous munir de pièces de 2 € qui vous seront bien utiles ce jour là car vous n'êtes pas au bout de vos surprises !!! Sachant qu'un homme averti en vaut 2 vous serez impardonnables.

Merci d'avance

Véro

Demi-tour du Mt Blanc Courmayeur-Champex-Chamonix

Comme promis la dernière fois, je vais vous raconter ma course, la CCC au mont blanc.

86km et 4500m de D+. Je vous passe les détails sur l'anxiété la veille de la course (crampes pendant la nuit, fatigue etc...), je pense que vous avez compris depuis les Burons. Bon donc, le départ le vendredi matin pour la navette de Chamonix à Courmayeur. Grosse file d'attente mais ambiance sympa ; ça discute, la préparation, l'entraînement et tout ça tout ça. Ça rassure, il y a plein de gens normaux, qui ne font pas que des trucs de ouf, et pas forcément des gros coureurs.

Arrivée à Courmayeur, petit retard de demi-heure mais là encore tout va bien. En plus la météo est atroce depuis plusieurs semaines mais là il fait 25°.

12h30, hop c'est parti. Je me suis placé au départ dans le premiers tiers et c'est la bonne place pour attaquer la montée qui est juste à la sortie de la ville. 800m D+ pour 4,9km... ouf. Tout en sous-bois ; superbe. Le rythme n'est pas trop rapide mais ça va bien.

1h05 (!!!). On est sur une ligne de crêtes à 2000m, superbe. Des glaciers à gauche et des cascades à droite. Comme c'est presque plat je remonte quelques places. Deuxième montée, 4km pour 750m D+. On monte au Grand Col Ferret, 2537m et frontière Italie-Suisse. C'est marrant, c'est le km21. Un semi en 3h56, c'est pas mal...

A partir de là, c'est 18km de descente, yaou...

Et là ça déroule... gros chemins pas techniques et larges. On change de paysages, on est dans des alpages, très suisses. Je remonte un maximum de coureurs, c'est super génial. En bas, c'est du plat, je déroule encore, c'est super génial. Et puis on est à 5 heures de course et contrairement à d'habitude, pas de coup de moins bien. Super. C'est le point le plus bas du parcours, 1151m. Reste 7km avec seulement 300m de D+ pour arriver à Champex, milieu de course, 45km, ravito avec repas chaud et solide. Mais, gros problème : ça ne marche plus, la machine est totalement enrayée. Plus rien. Ce coup-ci, c'est pas du moins bien, c'est du vide. Sur les petits ravitos j'ai pris fromage et charcuterie à la place des barres énergétiques, c'est très bon mais pas assez nourrissant. Et puis j'ai dû partir trop vite encore une fois. Bon. Cette petite montée est une descente aux enfers. Je prends des barres mais ça suffit à peine pour que je tienne debout.

Arrivé au ravito je suis épuisé. J'ai très froid, je tremble, je n'arrive rien à avaler. J'y passe 45mns. Je me change, je fini par manger des pâtes et quelques trucs.

Et je repars. Il est presque 19h30 et il fait presque nuit. 6h53 de course. On va se calmer un peu. Encore une belle montée avec 500m D+ en 4 ou 5km. Après, 1^{ère} des deux grosses descentes : 600m D+ pour 6km. Et maintenant je sens toutes les bonnes sensations qui reviennent. Dernière montée. On est au km 63. A 23km de la fin. Je calcule et recalcul. Je m'étais dit 15heures, 17 heures maxi. Et quand je compte le kilométrage et que je vois le chrono, je recommence à y croire, et de plus en plus à 15 heures plutôt que 17. Je vais pouvoir me lâcher vraiment. Mais il ne faut pas rêver, se lâcher même à fond après plus de 11 heures de course c'est 10km/h sur le plat ou les petites descentes et on marche dans toutes les montées, même les toutes petites... Passage de Suisse en France, no problémo, tout va bien, dernière montée pas dure, après sur le profil ça descend mais sur le terrain c'est plutôt vallonné. Reste 10 km jusqu'à Chamonix.

Je rentre dans la ville, il est 3 heures du mat et il y a des spectateurs pour encourager les quelques coureurs qui arrivent à quelques minutes d'intervalle. Après quelques détours entre des barrières, à 200m du bout, je vois Corinne et Chloé ma fille qui attendent. Je suis super content, 14h38 et sans bobo. 110/1334 et 1600 partants. Comme quoi c'est possible sans super entraînement ni super condition physique. Avec un peu de pratique sur le physique et surtout le moral, c'est sûrement accessible à beaucoup d'entre nous. Moi, j'y serai sûrement de nouveau en 2008 avant le tour complet en 2009.

Ha oui, 86km c'est énorme. Pendant 3 jours tout le monde disait « la petite course ». La « grande » course, c'était le tour, l'utmb, 163km pour 8500m D+... ça relativise...

Claude

L'homme aux jambes en or

Et oui, comme chaque année, il est venu, lui, l'unique, le magnifique, le seigneur.

En ce dimanche de juillet (22 07 2007) il arrive seul dans sa belle tenue sang et or au milieu de la foule, comme un dieu.

Le service d'ordre lui ouvre le passage, tout le monde l'applaudit, on lui serre la main, on le touche (il paraît qu'il porte bonheur) les femmes crient son nom.

Le service d'ordre a du mal à les contenir, mais qui est-il ce seigneur ?

Ho, tout le monde le connaît, c'est le grand garagiste des Garrigues, tous simplement notre ami Georges Durant. Un homme tranquille, bon père de famille, une épouse charmante qui répond au doux nom de Francine, bref en deux mots "un dieu".

Le calme revenu, je m'avance vers lui, je lui serre la main. Je me présente : ((Bernard, écrivain pour la gazette)) il me répond : ((je te connais, tes articles sont très bons!))

Je lui pose des tas de questions, il y répond gentiment. Je suis dans un grand jour mais mon épine calcanéenne me fait souffrir. On bavarde sur la course qu'il connaît par cœur, sur sa préparation, on parle des années précédentes, comment il va aborder le Goudard, il lui fait toujours un peu peur, Chabrits aussi, la chaleur, mais il a confiance je suis bien, je vais la faire à ma main. Il regarde nos amis du CAP, il doivent se poser des questions. ((je vais les nettoyer))

(il a voulu dire les enfumer) je le conseille, je lui donne des petits trucs je lui propose quelques produits (style course du viaduc) il me dit : ((Francine m'a donné ce qu'il faut avec un petit sourire)) j'ai compris (s.m.e.v !) Je lui réponds : "c'est pas bon pour les jambes, mais c'est bon pour le moral".

Le départ approche, il ne tient plus en place, je lui donne rendez-vous à l'arrivée. Il part s'échauffer. Le départ, je me poste sur le pont. Ils arrivent comme un troupeau, c'est magnifique c'est magique, c'est beau. Je le vois l'ami Georges, il fait la grimace aie !! a-t-il ses vieilles douleurs qui ressortent ou a-t-il mal digéré le(de Francine) Je me fais un peu de souci en passant devant moi il me dit "j'ai pris un coup au départ mais c'est rien. Je suis soulagé. Bien ou mal, il va passer, c'est un dieu. Tout le monde est passé, la course est bien lancée, je file à l'arrivée. Les premiers arrivent déjà, c'est impressionnant, c'est un autre monde. Ils passent tous, il arrive, il a le masque, il a mal partout (je l'ai vu au départ) ; a-t-il présumé de ses forces, je pense pas, pour moi il y a l'âge le travail, le manque d'entraînement et il y a Francine (et oui). Je l'encourage, je fais quelques mètres avec lui. Il me dit : (j'ai mal, mon épine me fait souffrir mais je vais finir !) j'ai une petite larme en le voyant comme ça et comme tous les ans il a fini au courage ((j'ai souffert, je crois que c'est la dernière)) il n'a pas le moral je lui dis : ((on dit toujours ça, j'en connais un qui le disait toujours puis un jour ça a été la bonne, mais c'est une autre histoire....)) Je le reconforte quelques mots lui font du bien un bon demi bien frais, ça fait tout oublier. Demain est un autre jour tu n'y penses plus il est parti se doucher et puis on a bien mangé>>.

Ce soir il rentre aux Garrigues avec Francine et demain il se reposeront tous les deux.

Voilà sa course à ce dieu du bitume.

à notre ami Georges, amitié Bernard

discussion après course :

Il me dit <<je vais prendre ma retraite Francine sera contente.>>

Je lui dit ((attends encore un peu que je puisse écrire et venir te dire bonjour)) la retraite peu attendre, Francine comprendra.

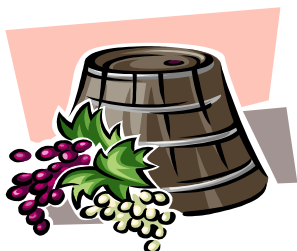
Allez zou je vous embrasse tous les deux

Bernard

Cette année il a souffert ; est-il toujours le seigneur de Marvejols-Mende ? Bien sûr que oui et il le sera toujours même s'il ne le fait plus (lui l'homme qui valait 3 milliards) l'an prochain il sera là comme chaque année et moi aussi si le ciel le veut.

Le dopage, c'est bien un jour, puis un jour ça vous détruit ami du CAP restons clair non à l'EPO mais oui au pinard lui ou elle

Les anniversaires du mois:



Ils sont nés au moment des vendanges. Ca s'arrose !!!!

Gérald RICHARTE	2 Septembre
Georges GIL	5 Septembre
Claudine BESSON	17 Septembre
Marie-Lou THIRIET	18 Septembre
Denis VIDAL	23 Septembre



Trail du Mont Aigoual

Debout à 6 h pour un petit déj. costaud et r.v avec Anne et Claudine à 7 h, nous voilà parties pour l'Espérou. Un peu la boule à la gorge et le nœud à l'estomac parce que je me suis inscrite sur le 37km et que le maxi réalisé jusque là en trail c'est 26 km avec la sauta roc et l'Anaventure.

Le club est bien représenté au départ, tant sur le 37 que sur le 15. Il est 9h15, je me demande encore une fois ce que je fais là au milieu des "pros" du long et hop! nous voilà partis, plus le temps de réfléchir ...Je vois Philippe et Claude filer devant, suivis par Michèle, puis Anne. Je suis tentée d'essayer de la suivre, mais quelque chose me dit que si je veux me griller en quelques km, c'est une bonne idée! Alors je prends mon petit rythme tranquille et me prépare à faire ces 37 kms avec moi-même pour seule compagnie. Je reconnais les chemins du 15km parcourus l'an dernier et je les trouve toujours aussi agréables, mais un peu plus difficiles parce que le Camelback m'alourdit et que je sais que la route va être plus longue ...En fait de solitude me voilà rattrapée par les premiers du petit parcours partis un quart d'heure plus tard, ça va vite, très vite, il faut se ranger pour les laisser passer. Quand enfin la tête de peloton est passée, je réalise que je ne suis plus seule depuis un moment, un joyeux groupe de cinq court tout en plaisantant et nous échangeons quelques politesses en nous dépassant à tour de rôle. Les deux parcours se séparent, on entame la montée vers le Mont Aigoual et je suis toujours en compagnie de mes 5 sympathiques Bordelais, 4 hommes, une femme. Petite photo de groupe devant le splendide paysage depuis l'observatoire botanique. On reprend la route, la montée après l'observatoire se corse et voilà que l'on me prête des bâtons pour m'aider dans la côte ...cool! rien que le geste me donne du courage.

Voilà l'Aigoual: grande pause au ravitaillement, étirements, re-photo de groupe et nous repartons. La descente est longue et difficile, je m'accroche mais cela devient dur, les jambes sont lourdes, je commence à traîner un peu, je fais signe à mes compagnons de route de continuer à leur rythme car je vais maintenant moins vite qu'eux. Me voilà seule pour de bon, pas longtemps, un jeune homme arrêté au bord du chemin redémarre avec moi: "j'ai croisé un groupe qui m'a dit d'attendre la jeune fille qui va arriver", je suis trop flattée d'être la jeune fille en question... nous poursuivons notre route ensemble, il ne reste que 7 km. Mais mon compagnon s'arrête pour cause de crampes et j'arrive seule au dernier ravitaillement. Allez, courage il y a encore la grande côte à remonter et la descente fatale. La côte se passe avec des jambes toujours plus lourdes mais bon moral: un nouveau compagnon de route m'a rejoint et nous papotons tout en grim pant. Enfin un peu de plat et juste avant la grande descente de la fin je rejoins mon groupe de Bordelais ...qui marche! "comment! Vous voilà rattrapés par la tortue? On est presque arrivés, courons!" Et nous repartons tous ensemble: la descente me paraît plus facile que l'année dernière, pourtant j'ai bien ces 37 kms dans les pattes, et nous faisons une belle arrivée groupée à 6!

Super, c'est magnifique! 4h55, je n'ai jamais couru aussi longtemps et pourtant je me sens mieux qu'après la sauta roc. Je quitte mes compagnons, ils font partie d'un club d'athlé, avaient décidé de faire la course en restant en groupe, c'est peut être une idée à reprendre pour aider certains membres du club à se lancer sur des parcours qu'ils hésiteraient à prendre seuls.

De leur côté les filles du Cap n'ont pas chômé: Chantal, Michèle et Anne sont toutes grimpées sur le podium, trop fortes les filles du Cap! Bravo les copines!

Sylvie, la tortue qui aime bien la compagnie.

Ikalana Trail

Si vous ne savez pas quoi faire un 15 Août ou si vous souhaitez trouver un peu de verdure et de fraîcheur je vous suggère d'aller faire un tour du côté de Villefranche de Panat. En effet la sympathique équipe des Boucles du lac organise 3 trails de 11, 22 ou 33 kms. Le parcours est superbe traversant bois et prairies par des chemins et des sentiers, dans l'ensemble très roulants. Le dénivelé est bien présent avec 200 m sur le 11 et 800 m sur le 33 km, mais ne présente aucune difficulté majeure. Et quand je vous aurai dit que vous pouvez trouver de la saucisse et autres charcuteries ainsi que du fromage sur les ravitaillements, je pense avoir fini de vous convaincre. Pour notre part après avoir passé une bonne nuit à l'hôtel du lac où la nouvelle direction s'est montrée d'une très grande gentillesse et d'une grande disponibilité, (le repas**** fut succulent et a régalé nos papilles !!!) le tout pour un tarif plus que raisonnable, nous étions fin prêts pour nous lancer sur les sentiers aveyronnais. Le temps était avec nous, beau sans être trop chaud, ce qui nous a permis de rallier l'arrivée dans de bonnes conditions après avoir pris une bonne dose de plaisir.

Le repas d'après course, à la salle des fêtes de Villefranche, a reconstitué nos organismes affamés.

Pour ceux qui aiment les chiffres le 11 km (qui de l'aveu même des organisateurs est plus proche des 10 km) a été couru par Annie en 45 mn et Yvonne en 58 mn. Pour ce qui est du 33 km Philippe a bouclé le parcours en 3 h 20 suivi par Denis en 3 h 32.

Une chose est sûre, vous me reverrez sur ce joli parcours champêtre et vallonné en 2008.

Denis