



LE MOT DE LA PRESIDENTE

Comme chaque année ce beau mois de Mars a permis à chacun de reprendre goût à la course sur route et de nombreux capeurs et capeuses se sont retrouvé(e)s dossard au vent sur nos routes régionales.

A commencer bien sûr par la traditionnelle Semi des Pyramides, cette année encore offert par le Club(aïe aïe ça commence mal pour le trésorier !). Bravo donc à tous ceux qui ont porté les couleurs de notre club sur cette épreuve reconnue avec une mention spéciale pour Aude , 1^{er} semi , et notre vétéran Jean MAYOR qui a tourné ce semi pour notre plus grand plaisir, bravo Jean.

Difficile d'enchaîner avec la Sauta Roc, mais là encore le Cap fut présent , en course comme dans l'organisation !

Comme l'an passé nous étions plusieurs à aider notre ami Éric FERRAN et son club l'ACFM. et pendant que nous tartinions sandwiches et pâté, nos capeurs souffraient sur le parcours avec une belle récompense pour Michèle qui finit sur le podium.

La transition est facile , mais nous sommes déjà en Avril et notre superbe tombola est déjà là !

Rappelez vous il y a à peine un an que vous gagniez des superbes cadeaux. Michèle Gilli (au 04 67 7024 10) a de nouveau accepté de gérer cette tombola 2006 pour vous, pour nous tous.

Alors soyez sympa avec elle et dès que vous avez vendu vos tickets ramenez-les afin qu'elle vous prépare les lots ; et cette année, magique : tous les tickets gagnants, avec un gros lot au choix de son gagnant (téléviseur, chaîne, villa, etc....)

Côté convivialité mention très bien pour Éric et Josée qui ont promené un quinzaine de capeurs encadrés par Guy dans le massif de la Gardiole et nous ont offert ensuite un ravitaillement après course à domicile très copieux. Merci Éric et Josée.

Pour en finir avec les courses évoquées ci-dessus , je vous donne rendez vous sur le site du club où vous pourrez voir de nombreuses photos de nos capeurs.

Enfin je vous conseille de ne pas rater le 16 Avril les FOULEES DE L ACQUEDUC organisées par notre ami Didier SERRES à Fondespierre; venez nombreux vous ne serez pas déçu de ce beau parcours de 10 kms accessible à tous.

Bon mois de course à tous...

bisous

Francine

LE COLLECTIONNEUR

Petit j'étais déjà au cap melgueil et lorsque la Gazette a été créée, et bien tout comme les vignettes Panini, moi je l'ai collectionnée na !! Parce que la Gazette elle est belle depuis le début, mais malheureusement y me manque des numéros. Depuis mon chien ne dort plus alors s'il vous plait aidez le. Fouillez partout et retrouvez moi les vieilles Gazettes dont les n° sont : N°28 ;30 ;58 ;59 ;62 ;63 et 74 . Bien sûr récompense assurée à tous ceux qui mettront fin à mon angoisse et celle de mon chien (bâtonnets de bœuf, etc..)

FRED

LE PRINTEMPS

Avisé les beaux jours arrivent on se sent beau, frais comme un garçon, alors pas d'hésitation il faut profiter des dernières promos sur les tenues du cap que nous proposent chaque jeudi Line et Luc, les princes de l'oignon, enfin de la soupe à l'oignon, enfin vous savez ... bon allez j'arrête là mes divagations. De quoi je parlais euh ... Ah oui, en résumé, ne vous embêtez pas à chercher des tenues light, le Cap vous propose tout cela prix coûtant !(voir le catalogue sur le site du cap avec mannequin)

Contactez donc L et L au 04 67 29 21 56 et clac un simple coup de fil et vous voilà habillé de neuf !!

Livraison tous les jeudi.

Super le cap, super Luc et Line, qu'est ce qu'il est bien ce club, on est tous beaux, super rapides, on s'aime beaucoup, on s'étire en petit groupe, certains abusent mais d'autres ...

Et puis il y a les après, enfin tous ce à quoi personne s'attend, les surprises, Ah tiens t'étais là, t'as fait la course !! non je t'ais pas vu !! ah t'étais derrière, ah mais c'est bien quand même .. ; enfin tous ces commentaires faux culs qui vous gavent en fin de courses. et puis ..mais qu'est ce que c'est que ce délire !! et oui essayez vous verrez quand on écrit c'est comme ça, ça vient ça s'en va, on reprend un verre et puis un autre morceau de fromage, et pour finir encore un verre et puis et vous vous êtes là à lire ces conneries au lieu de vous entraîner, de préparer vos muscles pour les prochaines séances de fractionné !

Bon j'arrête là mais je vous jure les fringues du cap c'est pas des conneries et l'essayeuse, hummm elle est top mais chuttttt. Y'a Lucio qu'arrive...

MARVEJOLS MENDE LE 23 JUILLET 2006

Avis à tous les capeurs, comme chaque année nous nous rendons en troupeau à la mythique course de Marvejols. Comme vous le savez les hébergements sont difficiles à trouver. Le cap a un Hôtel réservé mais à capacité limitée !Donc je vous invite à me contacter très rapidement si vous souhaitez réserver votre place à l'hôtel cette année. C'est un établissement situé à 4 kms de Mende, sympathique qui nous accueille depuis 4 années maintenant. Le séjour peut démarrer dès le vendredi soir ou à partir du samedi soir. Un repas profil coureur nous est servi le samedi soir et le dimanche midi, un repas profil gourmand nous sera servi sur réservation uniquement. Alors à vos calendriers et appelez moi très rapidement au 06 79 00 11 56 FRED.

CHALLENGE DU CAP

Un petit pointage à fin mars avec une échappée du chti "Olivier" mais Stéphane s'accroche!! A noter que notre barème montre qu'il ne suffit pas d'être rapide;en effet si Olivier est devant, c'est aussi lui qui détient le record de participation aux courses sélectionnées au challenge!Comme dit un grand capteur habitant du côté de Lansargues "il n'y a pas de hasard".Alors plutôt que râler sur vos points, reprenez plutôt le calendrier des courses du challenge et PARTICIPEZ !Chez ces dames, tranquille Michèle gère son avance, mais attention, Sylvie était début avril à Villeneuve et là je crois que ...Le suspense est grand !!Qui va remporter la villa clés en mains ? A vos baskets.

Je vous rappelle que le challenge se terminera avec Marvejols Mende le 23 Juillet.



Les paparazzis du CAP ont surpris le leader du classement du challenge errant de course en course en ne séparant plus du grand sac contenant les précieux points conquis à la force du mollet...

LE SECRET DE CLAUDE

Depuis des années certains capeurs se demandent comment fait Claude pour courir si vite. En effet ses séances d'entraînement se limitent à une brève apparition sur le bord de la piste le jeudi soir à l'heure où les forces du mal attaquent, pour une séance de distribution de bises et de broyage de mains...

Mais la perspicacité des reporter du CAP a permis de dévoiler son secret: Claude ne court pas, **il vole!!!**

Nous avons pu le surprendre à la Sauta Roc au moment de son décollage puis lors de son atterrissage. Il nous est malheureusement impossible de vous montrer des photos du vol lui même, le trésorier refusant de nous fournir un hélicoptère pour le suivre....



Les anniversaires du mois:

Gérard G.	5 avril
Isabelle S.	17 avril
Ghislain R.	18 avril
Marc R.	18 avril
Georges D.	20 avril
Sabrina M.	25 avril
Bernard C.	25 avril
Stéphane O.	27 avril

Nous éviteront-ils la déshydratation ?

HEUREUX ANNIVERSAIRE à tous !!!



Résultat du challenge interne du Cap Melgueil fin mars 2006

PRENOM	NOM	PROV MARS	NB COURSE
OLIVIER	SEYNHAEVE	636	12
STEPHANE	OLLIER	460	9
JEAN FRANCOIS	PORTES	452	8
JEAN MAX	CONTRERAS	388	8
SYLVAIN	LEGROS	382	8
BRUNO	IZOUAOUEN	340	4
CLAUDE	ORTUNEZ	331	4
DENIS	VIDAL	299	6
GHISLAIN	RAYNAL	288	6
JEAN CLAUDE	LAURENT	268	4
ERIC	ALTER	262	7
PATRICK	AYRINHAC	258	5
CHRISTOPHE	COMBE	250	8
JEAN CLAUDE	BOSCH	220	8
PHILIPPE	JEANJEAN	218	6
BRUNO	DESSALES	210	3
JESUS	MARTINEZ	185	5
BERTRAND	THOMAS	172	4
MICHELE	GILLI	165	5
SYLVIE	AUBERTIN	151	3
ALAIN	COHIN	145	3
PATRICK	GIMENEZ	145	2
CHRISTIAN	MARTY	139	4
LAURENT	JAFFRE	139	1
PATRICK	BERKAL	134	4
DANIEL	COHIN	131	3
GUY	ESCURET	131	3
LAURENT	GALTIER	128	4
FRANCINE	DURAND	127	6
STEPHANE	RICOUX	126	5
DOMINIQUE	MARTINEZ	121	5
JOSE	BOTIJA	120	1
CLAIRE	BONNET	120	5
GERARD	PEREZ	116	3
SAMMY	BERTRAND	107	2
ANNE	ALFI	106	5
JOSEE	CLIMENT	92	5
SEBASTIEN	NOSENTY	92	1
NOEMIE	BRONZINI DE CARAFFA	90	5
LAURENT	BALSAN	88	2
BRUNO	MARTIN	78	3
BERNADETTE	BOUCHE	76	4
VERONIQUE	TOMIO	73	3
REGINE	MARTY	72	4

CORINNE	BOSPHORE	72	5
CHANTAL	REBOUL	64	5
VINCENT	MARTINEZ	62	2
FRANCOIS	PERILLO	57	2
PATRICIA	RAYNAL	57	4
ANNE MARIE	PUEYO	55	2
CATHY	LAFFITTE	51	2
PASCAL	BOSC	50	2
ANNE	REBOUL	50	3
PHILIPPE	DOULAIN	46	2
JEAN LOUIS	LANZA	44	2
MICHEL	BONNET	43	2
MARC	RENZETTI	37	2
ANNIE	JEANJEAN	36	3
CLAUDE	GENEST	32	1
PIERRE	DEFONTENAY	25	2
ANTOINE	RISUENO	23	1
JEROME	MARTY	22	2
NICOLE	ESCURET	21	2
LAURENT	RAYNAL	20	1
LUC	CLIMENT	18	1
ANGE	GARCIA	17	1
MARIE THERESE	GIL	17	1
GERARD	GILLI	16	1
JEAN	MAYOR	15	1
FREDERIC	FUET	15	1
SABRINA	MEUBLAT	14	1
MIREILLE	OLIVE	14	1
MICKAEL	COHIN	13	1
SUZY	BASTIDE	13	1
CHRISTIANE	AYRIGNAC	12	1
CLAUDINE	BESSON	12	1
BERNARD	CAGNOLATI	11	1
LINE	CLIMENT	11	1
PIERRE	CANET	10	1