



LE MOT DE LA PRESIDENTE

AVRIL—MOIS DIFFICILE

Difficile de ne pas participer à une course en ce mois de fous !

En effet, dès les premiers jours de ce mois passé, nos capeurs s'alignaient à Villeneuve les Maguelone, avec une vingtaine de coureurs repartis sur le 10 et le 21. A la clé, une belle performance de Bruno D. et un retour très attendu : Bernard alias le barman, à noter également la 1^{ère} participation à une course de Laurence, bravo il faut un début, avant Marvejols Mende.

C'est en ordre dispersé que le week-end suivant, un petit groupe participait à la course de Prades le Lez « course enfants » selon Fred, mais en fait une course très rapide sur une courte distance mon cher trésorier.

A l'opposé, 2 capeurs isolés s'alignaient sur les marathons de PARIS, après des semaines de prépa, pour une fois encore souffrir sur ce magnifique parcours ; Bravo Guy et Patrick d'avoir porté les couleurs du club dans la capitale ; et de BARCELONE, nos deux capeurs ont porté haut les couleurs sang et or de la Catalogne.

Ensuite, Aigues Mortes le samedi après midi, et le dimanche « l'Anaventure » de nos amis du Bol d'Air de Gignac. Une formule trail qui a enchanté tous les capeurs présents ce matin là.

Pour finir ce mois, les traditionnelles foulées du Bérange à St Drezero avec peu de capeurs présents (6) mais sûrement que le gratin ! Notre amie Chantal a brillamment remporté une coupe, nous avons reçu également le trophée du club le plus représenté.

Sans oublier le marathon de Madrid, Christian et Régine ont représenté brillamment notre club dans la cité madrilène sur un parcours très vallonné, mais vaincu par nos amis marathoniens (même pas mal !!).

Bravo donc à vous tous qui chaque dimanche permettez, au CAP MELGUEIL d'être présent dans chaque épreuve à travers notre département mais aussi au niveau régional, national et international.

Je suis fière d'être votre présidente et vous remercie pour toutes vos participations sur ces courses.

Le quotidien du club continue avec la tombola « gagnante » ; déjà de nombreux lots gagnés mais pas le jack pot ! alors grattez, grattez ; un ticket vendu c'est un lot gagné.

Nouveau coup de folie à la piste: une paella géante de 50 personnes pour un seul homme : GHISLAIN ; difficile de rivaliser penseront certains; mais un anniversaire ça peut être aussi sympa avec cacahuètes et chips ; donc quand votre tour viendra, pas de panique.

Enfin, je terminerai en remerciement :

- Anne Alfi qui a pris la direction de la tombola, vous devez vous adresser à elle maintenant pour recevoir vos lots,
- Véronique et Marie-Thé ont pris la direction du bar, notre ami Bernard, jeune retraité, ne souhaite plus s'en occuper ; merci Bernard pour ton aide ces dernières années, après chaque entraînement vous aurez donc droit à une bonne collation.

Bisous à tous et bon mois de MAI sur nos routes,

Francine

TOMBOLA 2006

A fond à fond, la tombola 2006 bat son plein avec tous les billets gagnants. Devant ce succès fou, notre amie Michèle jette l'éponge : trop de lots gagnants cette année. Anne A. relève le défi et c'est donc auprès de cette trailleuse qu'il faut dorénavant réclamer vos lots et pourquoi pas d'autres billets à vendre ! Et surtout le record à battre : celui de Bernadette environ 200 billets vendus à elle seule !!! Allez les garçons, bougez vous le c.....

Ndlr : pour Michèle, c'est pas vrai, elle jette l'éponge mais c'est que passager et surtout merci Michèle pour les tombola 2000, 2001, 2002, 2003, 2004, 2005 ... pour toute ta gentillesse.

FRED

MARVEJOLS MENDE

Allô les capeurs ? peu de candidats à Marvejols cette année ? Doit on demander aux organisateurs de créer en parallèle une course « fille » ? Un 10 bornes de gamins ? ou bien le Cap devient il tout simplement un club de filles ? Réservez dès maintenant votre hôtel, les premiers arrivés seront les premiers servis !

Fred 06 79 00 11 56

LE BAR

Ca devait arriver !! après une lettre de mise à pied, l'ami Bernard lâche le bar ! Imaginez mon désarroi le matin au petit déj quand j'appris la nouvelle en première page de Midi Libre. Après le CPE, voilà « le Barman » première légende vivante du club qui disparaît ! Et là bien sûr pas de manif , pas d'émeute, rien. Et pourtant depuis plusieurs semaines les blessures étaient de plus en plus nombreuses au Cap faute de s'hydrater « comme il faut » après l'entraînement !

Mais au Cap la tradition, c'est OBLIGATOIRE na ; alors rassurez vous amis sportifs M. Thé et Véro s'engagent à vous désaltérer régulièrement et fraîchement ; Ouf sauvé du réchauffement de la planète ; le désert peut avancer même jusqu'à la piste, nous on aura toujours Marie-Thé et Véro pour nous servir cette petite mousse si bienfaitrice le soir après l'effort, bonne pour nos petits tendons asséchés.

Merci les filles

ANNIVERSAIRE

Bon c'est vrai que la tradition d'arroser son anniversaire fait partie de la convivialité de notre club, mais de là à cuisiner une paella pour 50, servie sur la piste, ouf le phénomène ce Ghislain !! Fabuleux cet après entraînement, le Bar Live de Manguio bien connu pour ses fin de soirées n'a qu'à bien se tenir !! Un grand merci à MENISQUE FOUGUEUX pour ce plat qui a régalé tous les capeurs présents.

Nb : je crois savoir que ce mois est chargé et que bientôt, ça sera magique à nouveau !!

FRED

COUCOU DU NORD

Salut les capeurs, ma femme et moi nous avons fait le marathon de Paris. Pour sa première participation, Katy a fait 4 h 03, pour ma part, j'ai battu mon chrono, 2 h 46' 41''.

Je tenais à dédier ce chrono à Francine la présidente, mais aussi à son mari Georges, deux personnes qui, par leur gentillesse et leur simplicité resteront dans mon cœur.

Merci également à tous les capeurs et bonne route.

Stéphane, Katy et leurs enfants, Louise et Etienne

Un Drôle de Marathon !!

Les éditions se suivent et ne se ressemblent pas. Cette année pas de banderole du CAP, ni de maillots rayés pullulant sous l'arc de triomphe au petit matin. Serions nous perdus au milieu de tous ces gens portant des bobs jaunes ?

_ " Patrick, je pense qu'on s'est trompé de date. Regardes tous ces mecs avec leurs bobs ça doit être le mondial de la pétanque. "

Et puis plus loin on nous distribue des petites bouteilles d'eau minérale, ça me rassure car pour la pétanque c'est plutôt le 51 et j'avoue qu'un 51 à cette heure-ci, juste après ce sata-né carbo-estoufacat c'est au dessus de mes forces.

_ "Patrick je crois qu'on est que 2 ?

_ "Et ben c'est pas grave on y, est alors on y va !

Entrée au sas, attente, puis départ. Personne à qui parler (au dessus de Nîmes, c'est le Nord et on leur parle pas). Les kilos passent et puis, Ho surprise !!!, voilà t il pas que les amis qui nous attendaient sur le parcours se déchaînent à notre passage, avec applaudissements et encouragements.

Ha ça va mieux, bon ben d'accord rendez-vous au 35ème et même ambiance de feu. Promis ?

Maintenant je vous l'avoue c'est bien parce que vous étiez là que je me suis dépêché de finir pour vous retrouver car une fois de plus cette épreuve n'a pas été facile et m'a donné une belle leçon d'humilité.

Ce serait finir bien trop vite tout de même, que d'oublier de parler des efforts louables de Gérard pour notre condition physique et notre moral.

Soucieux de savoir si nous serions en état d'aller à la Brasserie "Prosper" le soir, il nous a appelé vers 17 h 00, prêt à commander un taxi, ou affréter un mystère 20 peut-être même nous porter, pour nous puissions venir.

Gérard ton plan de réparation musculaire au Morgon était parfait et nous t'en remercions.

Michèle aussi nous a suivi "de la touche", et nous savons à quel point cela lui a été dur même si elle a pu voir les premiers passer comme des avions de chasse.

Nos épouses aussi ont battu des records dans les stations de métro pour être aux rendez-vous fixés.

A vous tous un grand merci pour votre soutien et vos encouragements.

GUY



UN DIMANCHE A LA MONTAGNE

Bonjour à tous,

Une sortie "rando" est organisée **le Dimanche 21 mai** pour faire l'ascension des 4000 marches à Valleraugue.

Tous les niveaux de randonneurs seront les bienvenus ainsi que les enfants, ceux qui veulent parcourir cette ascension en courant pourrons bien sûr le faire.

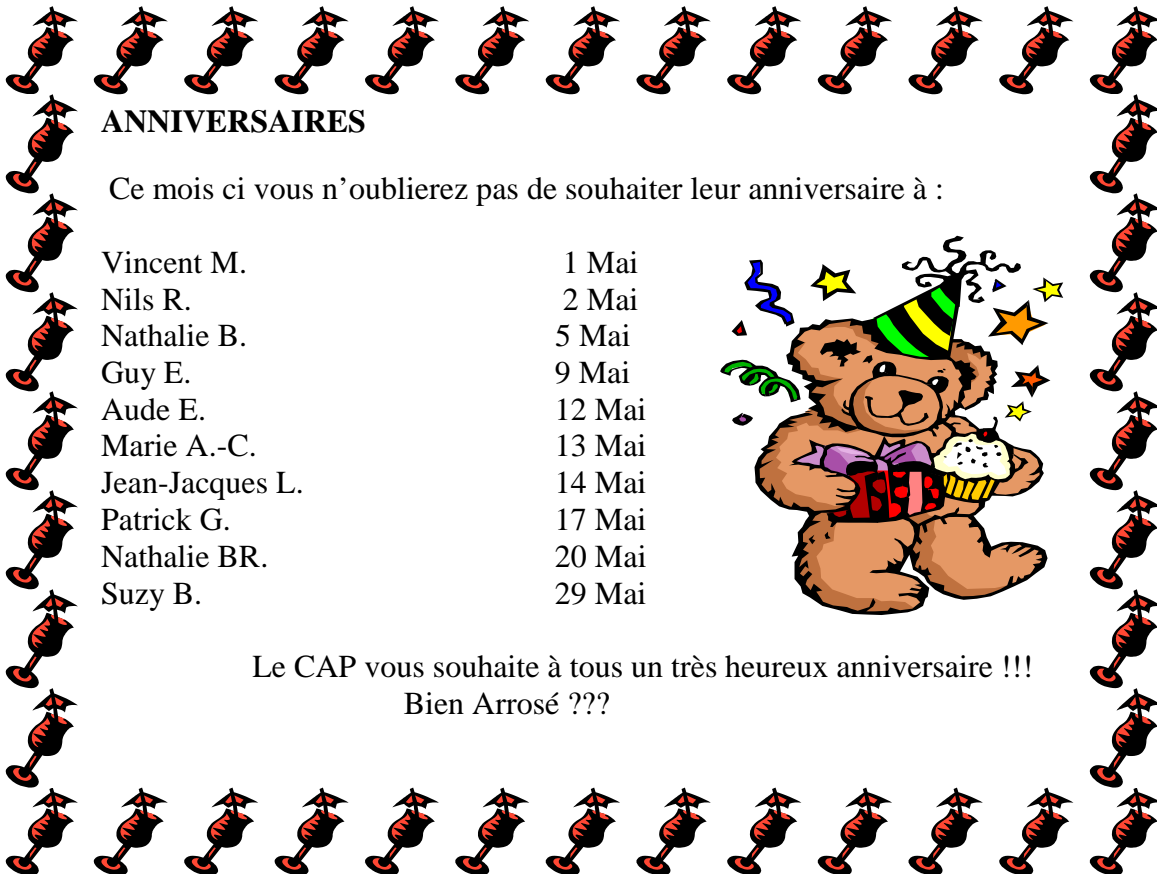
Départ à 7h30 devant la MJC de Mauguio.

Pensez à vous munir d'un pique nique que nous aurons le plaisir à partager après l'effort en haut de l'observatoire météorologique du Mont Aigoual.

Nous comptons sur votre présence pour passer ensemble dans l'effort un joyeux moment !

A très bientôt

Isabelle.



ANNIVERSAIRES

Ce mois ci vous n'oubliez pas de souhaiter leur anniversaire à :

Vincent M.	1 Mai
Nils R.	2 Mai
Nathalie B.	5 Mai
Guy E.	9 Mai
Aude E.	12 Mai
Marie A.-C.	13 Mai
Jean-Jacques L.	14 Mai
Patrick G.	17 Mai
Nathalie BR.	20 Mai
Suzy B.	29 Mai



Le CAP vous souhaite à tous un très heureux anniversaire !!!
Bien Arrosé ???