

LA GAZETTE DU CAP

N° 50 - MARS 2002

N° de téléphones utiles :

Présidente : 04.67.29.55.57
Vice-Président : 06.80.61.65.72
Trésorier : 06.85.91.00.91
Secrétariat : 04.67.70.24.04/06.87.14.18.81

Site internet : www.chez.com/capmelgueil/

E-Mail : capmelgueil@chez.com

Coucou, un petit bonjour du fond de ma couette ce mois-ci !!!



Je ne vous ferai pas un long discours car je suis encore à côté de mes pompes. Sacrée bronchite et sacré antibiotique, vous m'avez poignardée dans le dos. Heureusement que je me suis servie de la potion magique de Régine, VIVE LE COCA !!! Attention les filles, je reviens affûtée !!! J'espère que vous avez tous réussi à échapper à cette satanée grippe.

Je laisse la parole à Denis et Fred pour vous raconter les belles courses du mois. Bientôt le 26 avril - c'est la remise des Trophées du sport - nous avons nommé 4 athlètes de haut niveau, mais chut, top secret.

Francine

JOYEUX ANNIVERSAIRE

ROMARIN Jean Pascal	02/03
PROVENCHERE John	07/03
TENDERO Marie Line	08/03
FUET Frédéric	10/03
(hicks, qu'est-ce qu'on va se mettre, euh, pardon, boire !!! Trésorier oblige !!!!)	
COHIN Daniel	18/10
BOUBAL Violette	26/03
GIRAUD Sophie	28/03
CENNES Maria	30/03
(Maria, revois ton assurance tout risques, le CAP, c'est plus que dangereux ...) Bisous et bon courage,	
Y.V.	

Alors Bon ! On la croyait sur « les rotules », hors course, H.S. ... j'en passe et des meilleures.... Et voilà t'y pas qu'elle me demande à moi ! Une amie de course à elle, de vous écrire quelques lignes à propos du « Semi » de MARAUSSAN !!!

Alors comme j'aime bien notre Présidente préférée, je m'exécute sur le champ. MARAUSSAN se situe On s'en fout, l'essentiel étant qu'à l'arrivée le CAP fut récompensé comme étant le club le plus représenté (une fois de plus), une coupe et Carton de vins (cela va de soi...)

L'accueil de ce petit village situé dans le biterrois (ça y est ! Je l'ai dit) fut très chaleureux à l'inverse du vent qui s'amusa contre nous tout le long du semi. Le parcours est agréable, vallonné (très, par endroits), serpentant entre vignes et garrigues. ET ... à l'arrivée... bouteille de rouge !!!

Nos garçons se sont « allumés » tout le long du parcours et les féminines, accompagnées par les caprices du vent, ont terminé dans des temps plus qu'honorables...

A refaire : Sans vent et avec des ravitaillements bien arrosés !!!

B.B.

LAST NEWS... ULTIMAS NUEVAS... LAST NEWS... ULTIMAS NUEVAS...

LES OUBLIES DU CAP

Rarement mais cela arrive que notre gazette fasse des omissions involontaires, je n'ose imaginer autre chose ... Alors je prends mon Mont Blanc ou mon Bic afin de compléter les deux articles déjà parus.

Je tenais au nom de tout le club remercier les personnes qui dans la pénombre d'un après-midi de décembre, un 31, ont contribué à la réussite de notre soirée de fin d'année.

Vos verres étaient bien propres, **MERCI ANNICK et DOMINIQUE** car en attendant que le plombier mette l'eau chaude (elles attendent toujours) leurs petits doigts se sont gelés à la limite des engelures !!! (faire la vaisselle peut être périlleux...).

MERCI CATHY L., LUCIE, GERARD pour nous avoir dressé une belle table. (Il fallait plier les serviettes... et nous étions nombreux...).

Avons nous lu un remerciement pour le punch de **LUCIE**, pourtant j'en ai vu trois bouteilles de 5 litres au frigo. Pensez aux citrons pressés et coupés en petits morceaux... HEIN il était bon... on s'est régalé... **MERCI LUCIE**.

PLUSIEURS MERCI PHILIPPE SERANTONI, d'abord pour ton véhicule qui nous a bien aidé pour la sono, et pour ton Savoir Faire pour ton Service efficace et la découpe du Saumon, un Vrai Maître d'Hôtel...

LE ROBIN DES ETANGS.

LAST NEWS... ULTIMAS NUEVAS... LAST NEWS... ULTIMAS NUEVAS...

Mars, et les aventures capétiennes continuent...

SCOOP !!! R.V. tous les mardis à 18H30 pour faire du stretching avec notre entraîneur préférée Didier BERUS.

ENTRAÎNEMENT A LANSARGUES .

Samedi 16 mars, entraînement collectif à LANSARGUES. RDV à 9H00, à l'entrée du village, aire de pique nique à droite avant le petit pont en venant de MAUGUIO. A l'issue de ce galop matinal une collation sera servie - genre saucisses grillées, chips, fromage, vins rouges pour certains, crudités, eau minérale pour d'autres - au choix. Deux parcours sont prévus - 1H00 et 1H30.

A QUAND LES DESCENTES EN RAPPEL !!!

Au CAP, les tendinites chroniques, les claquages ... on connaît. Petites misères habituelles du coureur à pieds lambda. Mais là on a franchit un pas. Fracture de l'humérus et épaule en vrac. Bravo MARIA !

Depuis l'AUBRAC, c'est récent, FRED, néotrailler, n'imagine plus une sortie d'entraînement sans difficultés tout terrain. A quand les descentes en rappel des Hauts du Jardin de la Motte, pont de singe sur le salaison... Mardi 26 février, avant d'en arriver là, le même FRED décide de grimper les grosses buttes de terre derrière les nouveaux tennis, et donc, redescendre ces mêmes grosses buttes. Disciplinés, tout le monde est monté. C'est à la descente que ça c'est compliqué, surtout pour MARIA. Grosse chute, direction les urgences. Fin du Raid Gauloises dès la première épreuve. Allez, MARIA, courage, nous te souhaitons un rétablissement RAPIDE.

X X X

Pour les courses, veuillez consulter le calendrier de Temps Course, disponible auprès du BUREAU.

L'EVENEMENT DU MOIS (et non du jeudi)

Il était une fois
Les joyeux lurons
de l'Aubrâc !!!

Et s'ils ne sont pas
morts de froid.....
ils en rêvent encore
aujourd'hui !!!



Putain les mecs, qu'est-ce que ça me gèle les ...Denis, sort les rillettes ! Vincent, le whisky, et J.P. arrête de te foutre de nos gue.....

Qu'ils sont mar-rants, hein ?!!!!
Moi, le boulet, ça va plutôt bien.

