Perles de sueur

Le monde de l'ACFA

Edition n° 13 du 5 mai 2008

Sommaire

Raconte moi ton mois

- Le trail des Citadelles le 23 mars (*)
- La sicovale le 30 mars
- Le trail des forgerons le 6 avril
- Les 10kms de Castelginest
- La reco du raid ACFA 2008 le 12 avril
- Le marathon de Montjoire le 6 avril (*)
- La Saint-Paulaise le 20 avril
- Le trail ultra de l'Aubrac (*)

Compte-rendu de la réunion du bureau du 29/04/08

- Les animations et courses au calendrier à venir
- Vente de vin

L'espace adhérents

Cris de douleur

Félicitations

Dans le rétro …

** hors calendrier ACFA*

Raconte moi ton mois

Le trail des Citadelles le 23 mars (hc)

Course en montagne. La participation record au IXe Trail des citadelles a prouvé que l'épreuve ariégeoise s'était imposée dans le calendrier français.

1300 trempés mais heureux

1-Les organisateurs ont dû escamoter la montée de la citadelle de Montségur (que l'on voit en fond).
2-Les concurrents [illegible] contre les éléments pour progresser.
3-Certains athlètes n'ont pas hésité à emmener leur animal sur les sentiers boueux (ici Jérôme avec sa chienne Léna).
4-Soupe chaude, café, chips, morceaux de chocolat... les concurrents attendaient avec impatience les nombreux points de ravitaillement disséminés sur le parcours. Le temps de se réchauffer et de se sécher
5-Malgré la neige, le vent et le froid, les traileurs n'ont jamais perdu le sourire. Même dans les pires moments de la course.
6-Michel et Frédéric, père et fils au service de la sécurité de l'épreuve, ici à Roquefixade.
7-La descente de la croix Sainte-Ruffine, le dernier moment chaud de la journée. En bas, l'arrivée place de la Concorde.
8-En quad ou en moto, les ouvreurs de cette 9e édition du Trail des citadelles ont accompli un énorme travail.
Photos DDM, Philippe Mo et Hélène Dagnes

Petites histoires autour du trail

En spectateur. Jean-Luc Rebollal, arbitre du Top 14 de rugby, a assisté au départ du gros peloton d'athlètes à l'assaut des sentiers enneigés du pays d'Olmes. Une course que le Lavelanétien aurait courue volontiers mais, vu les kilomètres qu'il avait parcourus quelques heures auparavant en tenant le sifflet d'un certain Dax-Bayonne, Jean-Luc aurait vécu une véritable galère. D'autant plus qu'il devait un peu se réserver. Ce lundi, un avion l'amène à Hongkong où il va arbitrer quelques manches de la tournée mondiale de rugby à VII.

À deux jambes et quatre pattes. Jérôme n'a pas hésité avant de s'engager sur la boucle de 40 kilomètres. Et pour que le parcours lui semble un peu moins long, il a emmené avec lui sa chienne Léna. À la question de savoir qui était le plus fatigué, le maître n'a pas hésité une seconde : « C'est moi, et de loin ! » Mais sans dossard, on ne sait pas si Léna aura eu les honneurs du classement. Dommage car elle a terminé quelques centimètres devant Jérôme.

Les ostéopathes toulousains pour réparer les corps. Belle initiative à l'arrivée. Quelques ostéopathes de l'Institut toulousain d'ostéopathie étaient en effet présents sous le Marché-Couvert pour remettre sur pied les concurrents que le parcours avait un peu « mâchés. »

Lunettes perdues... et retrouvées. Drôle de mésaventure qui est arrivée à ce concurrent du 40 kilomètres. Après une glissade, il se rend compte, bien plus tard, qu'il n'a plus ses lunettes. Sur une aussi longue distance et sur un parcours aussi boueux, il n'a quasiment aucune chance de les récupérer. Sauf que les traileurs ont la solidarité chevillée aux corps. Un bienfaiteur a ramassé les précieuses lunettes et les a remises, à l'arrivée, à l'organisation. Un peu boueuses bien sûr mais pas cassées. Chapeau.

Sens écologique. On peut saluer le sens écologique de tous les concurrents. Tout au long du parcours, il n'était pas rare d'en « dépanner » certains qui voulaient se débarrasser du moindre déchet, le plus petit soit-il.

Cri de délivrance et poing rageur. Ce concurrent Tarnais se rappellera longtemps de sa course 2008. À l'arrivée, il n'hésita pas à crier à gorge déployée au moment de son passage devant les chronométreurs. Un cri qu'il accompagna d'un poing rageur, satisfait d'en avoir enfin terminé. « C'est l'enfer » souffrera-t-il, avec le sourire, en direction des organisateurs.

En shorts. A 6 heures du matin, alors que la température était largement en dessous de zéro, certains engagés sur l'Ultra (71 km) n'ont pas hésité à se présenter sur la ligne de départ... en shorts. Courageux.

Le départ de l'Ultra retardé de vingt minutes. En raison de la neige et des difficultés de certains concurrents installés aux Monts d'Olmes pour rejoindre l'arrivée, le départ de l'Ultra a été donné à 6 h 20, soit vingt minutes en retard.

Quasi perfection pour les bénévoles. Une centaine de bénévoles ont assuré le bon déroulement du trail tout au long du week-end. Ravitaillement, encadrement, sécurité, toutes les missions ont été assurées par ces fem-

tres, le binôme fixé en Michel et Frédéric, père et fils, plus connus par les cibistes sous les pseudos « Tipo 09 » et « Fiesta 09 ». Dimanche, ils ont passé toute la journée à Roquefixade, au point de passage de la forêt de Mondini. Grelottant, ils veillaient à ce que les coureurs puissent traverser en toute sécurité la chaussée de la RD 9 A. Une mission accomplie avec le sourire... et le réconfort d'un plein thermos de café ! En-

On y reconnaîtra Jérome (Puig), un ex de l'ACFA avec sa chienne Léna, on y voit aussi Pascal et (un peu) Bob…….

La Sicovale le 30 mars

Ambiance et météo sympa ce dimanche 30 mars, où 3 équipes de l'ACFA composées de :
Sainte Colombe Françoise, Sol Christophe, Gente Patrick, (ACFA 1)
Mascetti Pascal, Gente Dominique, Tujague Maurice, (ACFA 2)
Olméda Jean-Marie, Biarc Jean, Petit Pascal, (ACFA 3)
étaient engagées sur ce relais.

Parcours très vallonné sur les trois relais, où nous avons terminé respectivement

- - 27eme pour ACFA 3,
- - 54eme pour ACFA 2,
- - 62eme pour ACFA 1

Organisation très réussie, rien à redire, aussi bien sur le trajet que sur l'animation

Et comme à l'accoutumée nous avons clos cette manifestation, par un apéro gratuit, suivi de sandwiches au magret (MAC CAREL) et au chèvre + miel que nous avons dégustés au son de l'orchestre « SAMBA RESILLE ».

L'an prochain, cette course fêtera ses 10 ans.
L'ambiance sera encore plus festive !

CHRISTOPHE

Le trail des Forgerons le 6 avril
La Rando

C'est sûr, le Tarn est bien au nord !
Ce dimanche 6 avril le vent était frisquet et le ciel bas et tellement gris que nous ne pourrons pas faire de photo.

Mais nous voilà partis pour une randonnée de 14,5 km.
Rapidement Nino et Marcou devancent Béatrice et Françoise, bientôt dépassées par Jeannot (short et parapluie !) et sa fidèle Samba.

Nos copains coureurs nous rattrapent et nous n'hésitons pas à les encourager.
Alain n'a plus mal au bide !

Ceux qui croyaient que ce serait une promenade de santé ont été surpris : rapalhous costauds, mini-sentiers boueux et ronceux, franchissement d'une mini cascade....
Ce parcours est réellement très sportif. Il aurait bien mérité un peu de soleil !
Enfin nous longeons le Tarn, puis traversons un joli village (dont je n'ai pas retenu le nom) et Saint Juéry nous accueille après plus de 3 heures de marche.

Un apéritif et un très bon repas ont conclu cette rude journée.

Ma conclusion : à refaire, et « chapeau » pour mesdames et messieurs les « trailers ».

Françoise SAINTE-COLOMBE

Le trail des Forgerons le 6 avril
La Rando, le trail et les enfants ….

Deuxième escapade dans le Tarn en 2008 pour l'ACFA et joli succès au niveau de la participation puisque:
- 1 participant au trail de 27km: Pascal Petit
- 3 participants au trail de 14.5km: Christelle Ronce, Alain Massol et Christophe Sol
- 5 randonneurs sur 14.5km: Béatrice et Nino Ferrer, Françoise et Marcou Sainte-Colombe, Jeannot Biarc et Samba.
- Tom et Diane sur la course enfant

JP, Annie, Patrick, Domi et Ludivine, initialement prévus, ont déclaré forfait.

La météo,qui nous rappelait qu'en Avril il ne faut surtout pas se découvrir d'un fil, n'était pas propice aux photos mais était idéale pour courir un trail!!!
Circuit difficile, notamment deux cotes (sur le 14.5km) très casse patte, que la plupart des participant ont décidé d'entreprendre en marchant.

Coté sportif, à noter la belle performance de Christelle qui se classe 6° féminine et surtout des jeunes pousses puisque Tom a terminé 1° dans sa catégorie et Diane 2°.

Quand les femmes ne sont pas sur le podium, heureusement qu'il y a les gosses!!!!!!

Des échos du trail des Forgerons (La dépèche)

SAINT-JUERY

Plus de 500 participants à la 29e édition du Trail des Forgerons

Pour la 29e édition de « Toute la ville court » à Saint-Juéry, la maison d'animation Lo Capial proposait dimanche 6 avril pour la quatrième année un trail et une course nature. A 9 h 30, sous un temps frais idéal pour la course à pied, ils étaient près de 370 athlètes au départ du Trail des Forgerons sur une distance de 27 km et d'une course nature de 14 km. Le circuit se poursuivait vers Marsal dans le magnifique site de la vallée du Tarn, porte des gorges du Tarn. Il a également été dénombré plus de 120 randonneurs et près de 60 jeunes pour les courses enfants. La course nature a été gagnée par Jean-Michel Gras (en 59'14) et chez les féminines par Patricia Mennessier avec un temps excellent (1 h 10' 18). Sur le Trail des Forgerons, la victoire revient à un coureur de Lézignan, déjà vainqueur en 2007, Damien Vierdet, dans le temps de 1 h 46'29 ». Chez les féminines, victoire de Catherine Horny en 2 h 15'. La matinée s'est terminée par la remise des récompenses sur le magnifique car podium de la région Midi-Pyrénées en présence de Marie-Claude Bascoul, vice-présidente du conseil régional ; Jean-Paul Raynaud, conseiller général ; Michel Delpoux, adjoint au maire, et Pierre Crespo, adjoint aux sports. De nombreux lots sont venus récompenser les cinq premiers de chaque course et une vingtaine de coureurs à travers le tirage au sort (grâce à la générosité de l'ensemble des partenaires, des commerçants et artisans de Saint-Juéry). Après un sympathique apéritif, tous les coureurs et bénévoles se sont retrouvés autour d'un repas pour prolonger de manière agréable cette journée. Avec près de 550 coureurs et randonneurs, cette journée a connu une participation record. Il faut souligner le travail fourni par les 60 bénévoles réunis autour de Serge Carrière qui d'ores et déjà donne rendez-vous en 2009 pour la 30e édition de « Toute la ville court ». L'Association des coureurs de fond de l'Aéronautique (ACFA) de Toulouse était venue en nombre. Ce sont des spécialistes des trails, randonneurs, jeunes pousses, (cent bornards, semi et marathoniens, spécialistes des courses en relais.) De Bayonne à Marseille, ils écument le sud de la France.

AF

Le départ est lancé.

Photos disponibles www.profolio.fr/franc 0661787231

Les 10 km de Castelginest

L'exploitation des enfants étant un sujet trés sensible actuellement, cette année j' ai hésité à entrainer mes titous dans les boucles de Castelginest. Alors je me suis fais violence et me suis engagée sur les 10kms dans les rues de Castelginest, étaient également présents JP Chataigner, les inséparables Alain et Patricia Bertrand.

Aprés avoir trépignés pendant 5 bonnes minutes sur la ligne départ, nous voilà partis en cette fin d'aprés midi.
Jean Pierre file tambour battant, et je suis mon bonhomme de chemin quand vers le 5° km une féminine arrive à ma hauteur et m'encourage et passe. Merci, parce que je me suis flanquée un bon coup de pied aux fesses qui m'a permis de relancer la machine, et à mon tour de l'encourager et de l'entrainer avec moi sur la seconde boucle.

Gentille petite course qui se termine par repas dansant.

Prochain épisode en 2009 (avec les titous peut-être.....)

BB

Le marathon de Montjoire le 6 avril

Et voilà !

Le marathon de Montjoire 2008 !

Encore un bon cru et bien frais il faut bien le dire !

Le soleil était à l'arrivée pour nous réchauffer un peu et nous permettre de monter Tous sur le podium et quel podium !

1ier au scrach : Jean-Claude
1ière V2F : BB
1ier V2H : Jean-Claude
2ième V2H : BOB
1ier V3H : GG

Josy : époustoufflante sur 21 km et Nadine imbattable dans les raccourcis nous ont bien réconfortés moralement et hydriquement .

Mais à la fourchette nous avons tous été platement battus par Loulou et d'une seule main s'il vous plait , mais bien assisté par Olga à sa main gauche !

Mystère ! Qui avait planqué les clés de la safrane et nous a fait différer le départ d'un quart d' heure ?

GG

La reco du Raid ACFA 2008, le 12 avril

Le samedi 12 avril, 6H30, tous les membres du Bureau se sont donné rendez-vous chez Alain. Le temps de charger le ravitaillement, les blocs notes, les appareils photos, les stylos, les imper… direction Castelsagrat (hé oui ! cela existe !).

Pour vous situer, c'est au nord de Moissac.
OUI, au Nord !
La preuve : il fait 2 ° lorsque nous y arrivons.

Castelsagrat est une jolie petite bastide, où nous visitons rapidement notre futur logement : la colonie de vacances des jeunes années de ceux qui sont nés en…… avant moi.

La reconnaissance se déroule sans encombre, grâce à la préparation de Nadine et Gérard, avec une pause petit-déjeuner chez la maman de Nadine, ravie de nous accueillir avec un bon café chaud, un petit pot de lait et quelques biscuits.
A propos, vous saviez que les Tarnais se lavent les mains avec du lait ?

Entre averses, rayons de soleil et grêle, notre dévouement à l'ACFA étant entier, nous avons tout reconnu…….. même l'apéro

Entre vignes, vergers et Quercy blanc, le Raid 2008 sera vallonné. Nous traverserons de belles bastides, nous escaladerons de superbes plateaux pour redescendre dans de jolies petites vallées.

Il ne reste plus qu'à s'entraîner un petit peu, préparer les vélos pour les amateurs, et commander le soleil.

A bientôt. FSC

La Saint-Paulaise le 20 avril

Comme l'avait souhaité Christophe à la fin de son compte-rendu de l'an dernier, nous avions mis La St Paulaise à notre calendrier officiel 2008. Persuadés que la réussite de l'édition 2007 aurait mis l'eau à la bouche des ACFAiens. Peine perdu ! Nous étions trois couillons à nous geler les cacahouètes en attendant le départ en ce tristounet dimanche d'avril. Dommage, car l'accueil est toujours tip top. La gentillesse et la simplicité des organisateurs sont des exemples à suivre, et les parcours sont magnifiques et vallonnés à souhait pour nous faire découvrir le Tarn profond.

Heureusement, la pluie nous a épargné pendant la course, au contraire du vent froid qui a quelque peu freiné nos 3 mousquetaires. En effet,
Christophe 13 ème sur les 5kms, Jérôme 20ème sur les 8 kms, et JP 28 ème sur les 13 kms ont largement évité les contraintes du podium ! Au final la 22 ème place de l'équipe .....sur 31, ne restera pas dans les anales de l'Assos, mais rassurez vous, l'honneur est sauf. En effet, rejoints par Annie, Vanessa et Maël, nous avons brillamment tenu notre rang pendant l'apéro et le repas (servi à table). A propos de repas, Il convient de noter qu'offrir l'inscription et produire un déjeuner de bonne qualité pour 6 euros seulement par personne, c'est possible puisque St Paul le fait !

Pour conclure, je n'ose pas vous engager à venir l'an prochain (de peur d'un échec supplémentaire), mais je le pense très, très fort. Cette course le mérite.

J.P

L'Ultra trail trans Aubrac le 19 avril

Ci-dessous le compte rendu de Maurice sur sa dernière course effectuée en 17h . Il se classe dans les premiers 80 sur 500 concurrents. A ce jour nous ne connaissons pas le nombre d'abandons.

Bonjour à tous,

Samedi 19 Avril 6 heures du matin

ULTRA TRAIL TRANS AUBRAC : 101,357 km

Première édition et coup de maître pour cet Ultra qui se voulait exigeant et qui s'est révélé costaud avec la complicité de la météo.

Vent violent, boue en bas, neige en haut, pâturages noyés, de l'eau qui dévalait les pentes par les sentiers ; mais c'est ça le trail, une version des Citadelles en plus long.

Après les ocres de l'automne et la grisaille de l'hiver, la nature sortait de sa léthargie et s'épanouissait de verts nuancés par les vallées où serpentaient les filets argentés des ruisseaux escamotés parfois par les bosquets de chênes qui reprenaient vie.

Bref, des paysages fabuleux et de l'air pur, du départ de Sainte Geneviève en passant par Laguiole, Aubrac, Saint-Chély, Sainte Come d'Olt, Espalion, Bozauls, Bertholène et arrivée à Laissac à 20km de Rodez.

Côté anecdote, l'organisateur, au briefing nous a assuré que caresser les coucougnettes des taureaux en bois exposés au fil des parcours (pas ceux des pacages surtout !!) nous porterait chance. Si vous allez dans l'Aubrac suivez ce conseil, car nous n'avons pas eu de pluie de la journée, comme quoi…

Pour finir côté petites phrases, nous avons parcouru les derniers 10 km en méditant sur les reflexions hautement philosophiques échapées des traileurs harrassés.

En résumé, un 100 bornes intéressant à faire au moins une fois.

Salut à tous,

Maurice TUJAGUE

Les animations et courses au calendrier à venir

En Mai :

- Le jeudi 1er mai, le trail des 3 rocs à St Antonin Noble Val :

Un seul courageux (Stéphane) s'est manifesté cette année, malheureusement pour lui, c'est insuffisant pour inscrire un relais. Pour la première fois depuis la création de cette grande classique de printemps, il n'y aura pas de représentation ACFA.

- Le 18, l'Islathlon à l'Isle en Dodon

4 équipes de deux sont engagées. Georges et Lucien, Françoise V et BB, Marcou et Jeannot, Bernard et Pascal.
Pascal fera un message sous peu pour les dernières modalités

En Juin :

- Le 15, la foulée Braxéenne

Outre les 5 et 10 kms faciles que vous connaissez, cette année,Annick et Pascal vous convient à une après midi récréative après l'apéro et le repas pris en commun dans leur grand jardin. Si le temps est clément, prévoyez les maillots de bains

- Les 21 et 22, le Raid ACFA « Fugue au pays du Chasselas »

Comme vous l'avez vu sur le compte rendu de Françoise, la reconnaissance a été effectuée, le road book est en cours de vérification. Une fois de plus, vous ne serez pas déçus, reservez votre week-end.
Vu le succès rencontré par le jeu l'an dernier, l'expérience sera renouvelée cette année. Par contre, les prix ne seront pas au même niveau……nous espérons quand même que vous participerez nombreux.
Le message d'Alain vous sera envoyé la semaine prochaine

- Le 28, le trailhounet des Filhols

organisé par notre ami Marc Boyé. C'est un trail facile. Ideal pour débutants. Suivi d'un repas champêtre extraordinaire et d'une soirée dansante, « Bal à papa ». Pour l'avoir testé, le bureau vous le recommande chaleureusement.
Nadine vous fera un message début juin, mais réservez d'ors et déjà la date sur votre calendrier.

En Juillet :

- Le 5, les rapalhous à Donneville

10 km nature + course enfants. Possibilité rando. A noter que c'est un samedi matin. C'est intéressant car ça ne bloque pas tout le week-end.

Vente de vin

cette année, le bureau vous propose

Côte du Roussillon - Domaine de Cordelle
Fronton - Château Cahuzac
Vin du Tarn – Tarani

Au prix de 25 euros le carton de 6 bouteilles

Pensez à préparer vos caves pour les fêtes ….et pour après !

Le Tarani est épuisé,
Le Roussillon également.
mais il reste 2 cartons de Fronton.

L'espace adhérents

Rappel :

Des infos sur Intersport :

Nous vous avons indiqué, lors de l'AG et par courriel, que nous avions la possibilité de bénéficier de réductions chez Intersport, avec la carte d'adhérent ACFA.

Pour tout renseignement complémentaire, contactez Alain M.

Cris de douleurs

Pascal Ronce recourt ….
Chaud devant ….

Loulou est tombé de l'échelle et s'est cassé le coude……..C'est balot, il est obligé de faire de la rééducation pour pouvoir le lever à nouveau !

Félicitations à . . .

Tom pour sa victoire au trail des forgerons enfants et Diane pour sa deuxième place.

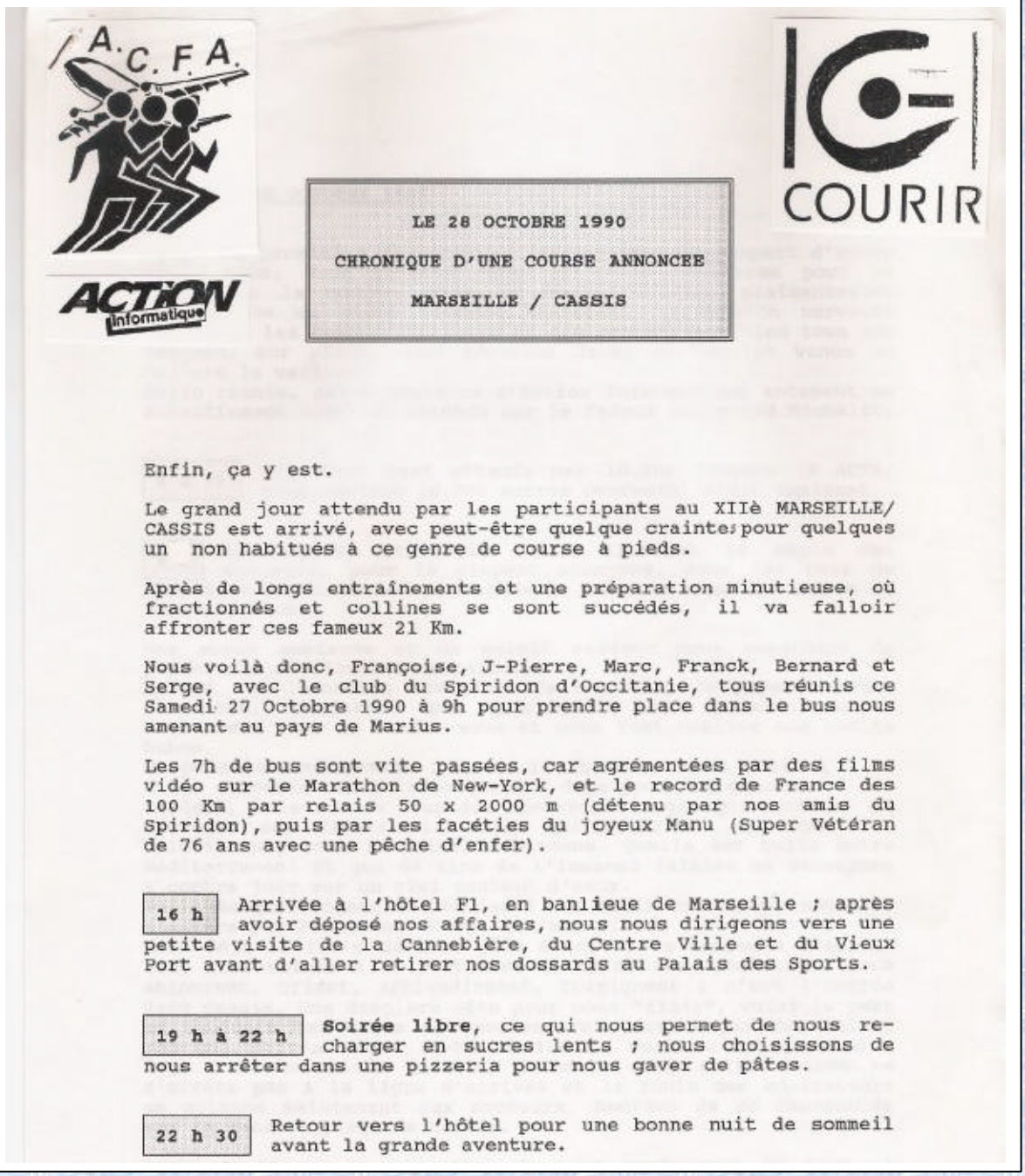
BB, 2ème au scratch et 1ere V2 à Castelginest….

BB encore et toujours, pour sa victoire au scratch aux 50km de Belvès, et les deux cent-bornards Bob et GG (3° V3), ils ont été magnifiques !

Et bien sur Maurice, pour sa performance plus que remarquable à l'Aubrac trail !

Dans le rétro . . .

Ce mois ci, l'un des ancêtres de Perles de sueur : Notre premier véritable compte rendu de course.
Et quelle course !.....**Marseille Cassis 1990. 18 ans déjà !**



LE 28 OCTOBRE 1990

CHRONIQUE D'UNE COURSE ANNONCEE

MARSEILLE / CASSIS

Enfin, ça y est.

Le grand jour attendu par les participants au XIIè MARSEILLE/ CASSIS est arrivé, avec peut-être quelque crainte pour quelques un non habitués à ce genre de course à pieds.

Après de longs entraînements et une préparation minutieuse, où fractionnés et collines se sont succédés, il va falloir affronter ces fameux 21 Km.

Nous voilà donc, Françoise, J-Pierre, Marc, Franck, Bernard et Serge, avec le club du Spiridon d'Occitanie, tous réunis ce Samedi 27 Octobre 1990 à 9h pour prendre place dans le bus nous amenant au pays de Marius.

Les 7h de bus sont vite passées, car agrémentées par des films vidéo sur le Marathon de New-York, et le record de France des 100 Km par relais 50 x 2000 m (détenu par nos amis du Spiridon), puis par les facéties du joyeux Manu (Super Vétéran de 76 ans avec une pêche d'enfer).

16 h Arrivée à l'hôtel F1, en banlieue de Marseille ; après avoir déposé nos affaires, nous nous dirigeons vers une petite visite de la Cannebière, du Centre Ville et du Vieux Port avant d'aller retirer nos dossards au Palais des Sports.

19 h à 22 h **Soirée libre**, ce qui nous permet de nous re-charger en sucres lents ; nous choisissons de nous arrêter dans une pizzeria pour nous gaver de pâtes.

22 h 30 Retour vers l'hôtel pour une bonne nuit de sommeil avant la grande aventure.

DIMANCHE 28 OCTOBRE 1990

7 h La proximité de **l'heure H** motive déjà la plupart d'entre nous. Nous partons vers le Stade Vélodrome pour le départ de la course. Dans le bus, silences, plaisanteries réchauffées ou rires nerveux annoncent la tension nerveuse précédant les grandes épreuves et que connaissent bien tous les joggers. Sur place, nous trouvons Jacky et Patrick venus en voiture la veille.
Enfin réunis, les 8 poulains d'Action Informatique entament un échauffement léger et détendu sur le fameux boulevard Michelet.

8 h 50 L'instant tant attendu par 10.008 joggers (8 ACFA, plus environ 10.000 autres coureurs) était imminent.

9 h Le **Départ** est enfin donné libérant la meute des coureurs, pour la plupart anonymes, dans les rues de Marseille en direction du col de la Gineste avec ses 357 m de dénivellation.

Une super ambiance et un soleil radieux nous empêchent de penser aux difficultés du parcours.
Malgré les incendies ravageurs de cet été, le paysage reste grandiose, fanfares, pom pom girls et applaudissements chaleureux sont au rendez-vous et nous font oublier nos petits bobos.
Et puis le soulagement ! Après 10 Km nous avons droit à 7 Km d'une descente réparatrice quoique dure pour nos genoux.
Soudain, à la sortie d'un des nombreux virages qui rythment la descente sur Cassis, là voilà qui apparaît, sa robe bleu scintillante sous le soleil d'automne. Quelle est belle notre Méditerranée ! Et que de dire de l'immense falaise se découpant à contre jour sur un ciel couleur d'azur.
Voilà de quoi donner des envies à nos trois coureurs/plongeurs, n'est-ce pas Françoise, Serge et Jean-Pierre ?
Mais déjà la route devient plus étroite, la descente s'accentue, nous volons à 15 peut-être 17 km/h, les spectateurs nous entourent, crient, applaudissent, trépignent : c'est l'entrée dans Cassis. Une dernière côte pour nous "finir", voici le port et toujours les haies de spectateurs contenus par des filets (eh oui !). La ligne là-bas à 100 m, voilà c'est terminé ; déjà ! est-on tenté de dire ?, mais non, cette course ne s'arrête pas à la ligne d'arrivée et la foule des admirateurs se mélange maintenant aux coureurs, heureux de se rassembler sur la fameuse plage de Cassis.

Après l'effort, le réconfort dans un restaurant du port. A nouveau des pâtes fraîches pour retaper les "nôtres" fatiguées.

15 h C'est après la traditionnelle photo de groupe que nous quittons ce lieu de rêve, fatigués mais amplement satisfaits d'une course complète comme il en existe peu, d'une organisation réussie, de nos "performances" personnelles et de l'appui de nos supporters.
A propos de performances, on s'échelonne entre **1h28'30"** et **1h59'50"**, mais cela importe peu dans une telle épreuve.

15 h 20 Le bus s'ébranle, tous les regards sont braqués vers le dernier coin de mer visible, puis l'autoroute monotone, la nuit arrive et dans nos têtes se bousculent les pensées pour nos copains d'ACFA qui n'ont pas vécu cela et déjà des projets, pour y retourner avec eux, se profilent à l'horizon 91, car c'est avec grand plaisir que nous retenterons une telle aventure.

"Indiana Jog"