COUREURS DE FOND A.C.F.A. DE L'AERONAUTIQUE TOULOUSE

Perles de sueur

Le monde de l'ACFA

Edition n° 52 du 03 Février 2012

Sommaire

Le site ACFA

Raconte moi ton mois

- Réveillon à Tataouine (hors calendrier)
- Week end neige ACFA à Ercé – Cominac (09)

Compte-rendu de la réunion du bureau du 02/02/12

- Le nouveau bureau
- Les animations et courses au calendrier à venir

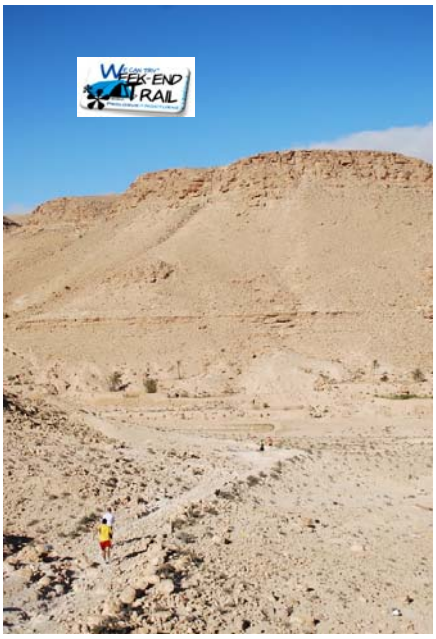
L'espace adhérents

- Vente de vin
- Forest trail 31
- Sondage 2012
- Course du viaduc de Millau

Cris de douleur

Félicitations

Raconte moi ton mois



Réveillon à Tataouine (hors calendrier)

Oui, je sais…vous allez dire : « Mais qu'est-ce qu'il fait sur cette photo ? »
Je m'en vais donc vous le conter.

Il y a quelques temps, pour être plus précis c'était en Juin dernier, je m'étais inscrit à un Week End Trail qui a eu lieu à Saint-Pé de Bigorre, vous savez, là où les gens parlent avec un drôle d'accent et où le sol n'est pas trop plat non plus …
La formule, pour faire court dans ma description, est assez simple :
2 jours (samedi et dimanche) pour 3 étapes : une le samedi matin (une vingtaine de km), une en nocturne le samedi soir (une dizaine de km) et une le dimanche matin (une trentaine de km), avec la nuit en bivouac sous la tente.

Je m'y était régalé, une ambiance tout à fait 'ACFA', un nombre limité de coureurs, des rencontres sympathiques, tout bien comme il faut, en somme.

Ce type de week-ends étant organisés en différents lieux en France (St Pé, Prayssas à coté d'Agen, Roscoff en Bretagne, dans le Nord aussi et en Alsace) et en Tunisie (région de Tataouine et désert sud-tunisien).
Donc après avoir cogité pendant trois mois, je me suis décidé à tenter l'aventure tunisienne, avec Annick comme accompagnatrice, pour un week-end un peu rallongé du 29 décembre 2011 au 2 Janvier 2012…eh, oui….le réveillon !
« Et oui pour un WeekEnd Trail à Tataouine pour se perdre en courant au bout du monde… »

Et nous voici donc le mercredi 28 décembre au soir à l'aube (si j'ose dire) de cette aventure, à Vincennes, au resto de l'organisateur de ce week end évasion. Car grand prince et n'ayant pu nous trouver de vol adéquat au départ de Toulouse, celui-ci nous à offert le resto à Paris ainsi que la nuit d'hôtel….donc mercredi soir, c'était couscous et tajine (et oui, l'organisateur est tunisien….) et rencontre avec Laurent, un aveyronnais obligé de passer par Paris également, ainsi qu'avec Pascal et Monique le premier duo d'organisateurs.

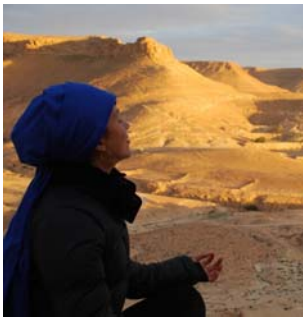
Jeudi 29 décembre, au matin :
Les transports en commun parisiens pour rallier Orly-Sud et attraper notre vol pour Djerba…déjà pas si facile comme étape (métro + OrlyBus) vu que l'on est chargés comme des mules…
Orly-Sud, rencontre avec (presque) tous les participants, y'a du beau monde, y'a des quidams, y'en a que l'on retrouve après Saint-Pé, et embarquement du troupeau dans le vol TU634 en direction de Djerba, quasiment pas de retard, nous voilà partis.
2 heures 1/2 plus tard, nous touchons le sol tunisien sous les applaudissements des passagers pour le pilote (ça m'a toujours fait rire), et débarquons à l'aéroport de Djerba. C'est déjà exotique, car pour débarquer, il faut prendre le bus sur le tarmac, le bus démarre, fait 50 mètres, s'arrête devant la porte de l'aérogare, et on descend du bus, après donc 50 mètres d'un dur trajet !...

Le monde de l'ACFA

Le temps de récupérer armes et bagages, et nous prenons contact avec la deuxième partie de l'équipe d'organisation, qui nous attend sur le parking de l'aéroport, autour de 7 véhicules 4x4, avec comme premiers cadeaux 1kg de dattes et quelques bouteilles d'eau bienvenues.

L'embarquement se fait à 7 par 4x4 pour une liaison vers notre première destination : Ksar Ghilane, une oasis à 4 heures de piste au milieu du désert sud-tunisien, où il est prévu que nous passions nos deux premières nuits.
Après 1 heure 1 /2 de trajet, première halte sur les premiers contreforts du désert, sur les premières pentes après avoir traversé la toute plate presqu'ile de Djerba et rallié le continent par le bac. Et là, alors que les organisateurs nous préparent le thé à la menthe sur le capot des 4x4, rencontre improbable avec des réfugiés libyens qui s'invitent à la fête…

On repart et 2 heures plus tard (autant dire dix fois plus qu'il n'en faut pour se retrouver avec les fessiers en chou-fleur) nous voici arrivés à Ksar Ghilane pour prendre nos quartiers pour ces deux prochaines nuits. Installation sous les tentes berbères, c'est-à-dire en gros, un bout de toile planté sur le sable, quelques tapis au sol, et 6 lits. On se retrouve avec Annick en compagnie de Laurent l'aveyronnais , Stéphane compagnon de club de Dominique Chauvelier dont je vous reparlerais et Karim Mosta, monsieur Raid qui va nous enchanter tout au long du séjour. La tente à côté est uniquement féminine, ce qui nous vaudra quelques éclats de voix notamment de la part de la petite Fiona Porte (22 ans et qui se permettra de remporter l'épreuve féminine et de finir 4ème au scratch ….)



Apéro de bienvenue, collation et hop au lit pour récupérer et préparer une jolie journée du lendemain….sauf que gros imprévu, nous allons tous peler de froid la nuit (on frise le zéro degré et c'est comme si on dormait dehors ….) Aïe, aïe, aïe, ça pique….

Vendredi 30 décembre :
Le petit déjeuner avalé, d'ailleurs très bon pour la partie solide, la partie liquide, café et thé étant carrément, euh, y'a pas de mot, si, peut-être…beurk…, premier déballage des affaires de sport et des chaussures qui vont bien pour se préparer pour une petite sortie de mise en jambes dans les dunes , (on est là aussi pour courir, tout de même), sous la conduite de Dominique Chauvelier (Chocho), pour ceux qui ne connaissent pas, 4 fois champion de France de marathon, plusieurs fois sélectionné au JO….et de Karim Mosta, monsieur Raid (en autres 7000km – oui j'ai bien dit sept mille - parcourus à pied l'année dernière, 23 Marathons des Sables dans sa carrière, des raids insensés sur les 5 continents). Voici donc nos deux cornacs.

C'est le premier contact en ce qui me concerne avec le sable et les dunes et très vite je vais m'apercevoir de la difficulté de la chose….en gros et pour faire vite, le sable qui s'invite dans vos chaussures n'est vraiment pas le bienvenu…. « ok, le sable tu m'entends… l'un de nous deux est de trop dans ces chaussures…» En fait, c'est encore pire car il faut souvent retirer ses chaussures, mais aussi ses chaussettes, tout vider, remettre les chaussettes et les chaussures …et repartir pour quelques km….et on remet ça…
Inlassablement….- ampoules incontournables - Cette petite mise en jambes va me faire comprendre que la première étape de demain, 18km dans ces petites dunes, ne sera pas du gâteau…

En attendant, séance d'étirements accompagnée de distribution de chocolats, puis bain chaud dans la source de Ksar Ghilane pour une récupération bien méritée.

Le monde de l'ACFA

Rien de prévu pour l'après-midi de ce Vendredi, ce qui permettra à chacun de faire ce qui lui plait, mais nous serons tout de même nombreux à essayer la promenade en dromadaire dans le désert. Après un bon repas et une nuit encore très fraîche, aïe, aïe, aïe, ça pique toujours autant…., les hostilités pourront enfin commencer.

Samedi 31 décembre :
Nous voici sur la ligne de départ de cette première étape, prévue pour 18km de sable (mais est-ce vraiment du sable, on dirait plutôt de la farine, ou, vu la couleur, du fond de teint bien apprécié de ces dames…). Des coureurs 'locaux' , marocains et jeunes tunisiens, sont venus grossir un peu le peloton et certains ne sont pas venus que pour rigoler….la bataille va être rude en tête de course.
Départ très prudent en ce qui me concerne, car je vais vraiment vers l'inconnu, je laisse donc partir une bonne partie de la troupe pour trouver mon rythme et quelques sensations. Le rythme, il sera dicté par la topographie, la succession de très courtes montées, puis descentes, puis montées, puis descentes, puis….ne permet aucun relâchement, c'est vraiment extrêmement éprouvant, et ce dès les premiers kilomètres. Les sensations sont au rendez-vous, surtout au niveau des pieds, je vous l'ai déjà signalé plus haut !

La température est très clémente, l'air est même un peu frais, et je me prends à imaginer ce même tracé sous 30 ou 40 degrés, voir plus…wouahou, ce doit être l'enfer ….mais quand on aime…On se dirige à vue pour la première partie de l'étape avec le Fort de Ksar Ghilane comme azimut, et des flèches tracées à la chaux sur le sable par nos anges gardiens Jérome et Pascal, et le retour se fera en ayant toujours l'oasis en point de mire. En 2 heures et des poussières, le prologue est bouclé pour moi, mais je suis loin d'être certain des 18km annoncés, et personne ne pourra tomber d'accord sur la distance effectivement parcourue, même les GPS n'étant pas d'accord entre eux…

« *Dunes, terre et lune, asile de pierres. Nuit, désert et soleil, parterre des merveilles. Dans le sable, naît un désir, c'est l'haleine du plaisir. Il brame comme une âme qu'une flamme toujours suit. La voie plus haute mène au château. D'un coureur qui saute, c'est le galop. Il fuit, s'élance, puis en cadence, sur ses pieds danse, au bout de son eau…Finir l'année, mettre Sylvestre sur son 31, en short et petite tenue, commencer l'épreuve par une échauffourée dans le sable, s'enliser dans les dunes, se noyer dans l'immensité du désert, chercher son azimut. Le soleil inonde de lumière chaque grain de matière ocre jaune. Là, les couleurs variées des maillots de course résonnent. Et le rouge finit par l'emporter, enflammant l'horizon, l'embrasant jusqu'à l'éteindre.* »

Douche réparatrice à l'arrivée et couscous de midi nous requinquent et nous voilà prêts pour le transfert en 4x4 de l'après midi, en direction de Douiret, village troglodyte pas très éloigné de Tataouine, et qui sera le théâtre de la deuxième étape, une nocturne de 10km (et on pourra parler de théâtre, tant le décor sera improbable et merveilleux).

Le monde de l'ACFA

Arrivés à destination en fin d'après-midi, nous prenons nos quartiers dans nos petites chambres creusées dans la roche, c'est assez exotique et dépaysant, déjà que l'on était au milieu de nulle part …on visite le village, les chambres voisines, on papote, on se découvre les uns les autres, les échanges avec les locaux sont plus que chaleureux et sympathiques. Les Tunisiens sons vraiment exceptionnels. On refait le monde et on imagine l'étape de la nuit, on bricole aussi pour isoler et essayer de rendre un peu plus étanches les volets qui ne semblent pas correspondre aux ouvertures sur lesquelles ils sont posés, et qui nous promettent donc des températures plus que fraîches pour la nuit à venir encore…

18 heures : l'heure de la collation (énorme goûter si vous préférez), thé, café, pâtisseries locales (hummmm !), dattes, fruits, charcuterie, de quoi engranger quelques réserves en prévision d'une éventuelle hypoglycémie. Juste le temps de digérer, bercés (non, bercés n'est pas le mot…) par un orchestre du cru, et à 20 heures départ de la nocturne, une boucle tracée autour de Douiret. Impossible de se perdre, j'ai une frontale, une deuxième dans la main, des bénévoles aux bifurcations les plus sensibles, des bâtonnets fluorescents par-ci par là, et des dizaines de catadioptres récupérés on ne sait où par les organisateurs et disposés tout au long du tracé. A partir de là, un vrai régal pour moi, malgré les stigmates de l'étape du matin qui viennent pimenter les premiers hectomètres. Tout ce qui fait mon bonheur dans la course à pied est ici réuni (à part quelques amis Acfaïens), la nuit, des parties techniques, extrêmement techniques même aussi bien montantes que descendantes, de la caillasse, des grandes dalles inclinées, des canyons, des trous, des bosses, tout cela en10 petits kilomètres sous un ciel étoilé comme il n'est pas permis…je dois rêver…et personne pour me pincer. 1 heure et 1 minute de bonheur intégral ! même si la remontée finale sur Douiret, bien qu'assez courte, sera unanimement reconnue comme … sévère ! mais bordée de petites bougies sur les derniers hectomètres, c'était vraiment magique !

« *Puis terre de feu et cieux étreints laissent place au firmament étoilé ; Aux clémentes températures succède un froid rigoureux. Sous la lune, la seconde étape invite chaque concurrent à un galop encore plus insolite. Dans la nuit, chaque pas tâtonne et doit deviner sous ses semelles le sol obscur. Chaque foulée répète et précède celle qui suit. Dans le noir, les lampes du peloton défilent comme autant d'étoiles filantes. Dans l'immensité du désert, sous la voute d'un ciel d'encre tachetée, les lueurs des torches se confondent aux milliers de soleils brillant dans l'infini. Baigné dans l'encre, le scribouillard cherche là son inspiration. Comme lui, les autres coureurs inspirent, respirent. D'une course haletante disputée un soir de réveillon, tous franchissent ligne d'arrivée et cap de la nouvelle année.* »

Une douche plus tard, nous voici prêts pour le réveillon, la fête est tellement belle depuis le départ de Paris que beaucoup d'entre nous avions oublié que nous étions le 31 décembre. Donc nous voici prêts à entrer de la meilleure des façons dans la nouvelle année. On oublie tout ce que l'on connaît des orgies culinaires occidentales pour savourer à nouveau couscous et briques, et malgré tout nous aurons droit au champagne….avec modération, bien sur !

Le monde de l'ACFA

Et au lit un peu avant minuit en ce qui nous concerne Annick et moi, les plus vaillants ayant poussé le bouchon jusqu'à 3 heures du matin …les rêves vont être beaux, mélanges d'images engrangées ce soir et d'imagination et de plans tirés sur la comète en ce qui concerne l'étape de demain. 28km au programme de cette 3ème et dernière étape, la Spéciale, qui ne vont pas m'empêcher de m'endormir comme un petit loir.

« *2011 est morte. Que vive 2012. Champagne de sable. Cailloux, joujoux, bijoux. Au-delà d'un court sommeil, pour finir l'épreuve, dernier volet, une longue course leur est proposée matinalement, le jour de l'an. Un galop entre les écueils de pierres, une longue traversée du désert tunisien où les paysages, les villages troglodytes traversés s'allient avec la beauté, les efforts avec le recueil sur soi. Une manière bien originale pour festoyer la nouvelle année quand la société délaissée volontairement s'enivre plus communément. Cap sur les 366 prochaines journées. Penser les bonnes résolutions. Le temps de la course est à la réflexion. Quand la tête réfléchit, les jambes cherchent à signer le meilleur temps possible, à jouer les kilomètres et le chronomètre. Aller au bout de soi, jusqu'à Tataouine. Qu'évoque cette cité si ce n'est le bout de tout. Du sport, de l'aventure, un voyage, un partage, la découverte d'un pays, d'un autre, des autres. S'en repaître et rentrer, dans tous les cas, vainqueur.*»

Dimanche 1er Janvier :
Voilà, c'est fait, nous avons basculé tout en douceur dans cette nouvelle année. Réveillon court, mais exceptionnel et inoubliable.
Le départ de cette 3ème étape sera donné sous un soleil magnifique et un ciel bleu sans le moindre nuage, la température est toujours assez basse à cette heure un peu matinale, mais idéale pour courir.
Cette 3ème partie de notre trilogie est en soi différente des deux autres : au programme une étape en ligne entre Douiret et Guermessa, qui va une fois encore nous faire découvrir des paysages qui seront aussi exceptionnels et beaux que le parcours sera dur.
Et là encore je me retrouve sur des terrains que j'apprécie particulièrement, de la technique partout, longues montées, longues descentes, passages en crêtes, enfilades de canyons, cette fois 3 heures et 40 minutes d'un vrai régal même si les douleurs et la fatigue sont bien présentes.

Les ravitaillements-bourricots nous requinquent assez pour ne jamais perdre le moral, même si quelques dattes auraient été les bienvenues, j'étais parti un peu léger jusqu'à frôler à plusieurs reprises la fringale et l'hypoglycémie.

Le monde de l'ACFA

En vue de Guermessa, où doit être jugée l'arrivée de cette dernière étape et donc de la course, nous dépassons largement le village pour monter sur l'ancien village perché dans la montagne, dernier ravitaillement. Les quelques autochtones ou bénévoles que nous croisons alors nous renseignent plus ou moins précisément sur la proximité de l'arrivée. 5,5 km me dit-on, et 10 minutes plus tard 5 ou 6 km, aïe aïe aïe le moral…..Je rejoins Sylvain que j'avais en point de mire depuis vraiment un bon bout de temps, il est complètement cuit lui aussi et m'offre une pâte de fruits. On finira les 3 derniers km ensemble et en marchant pratiquement tout le temps, Chantal et Ludovic nous doublent au petit trot mais ils ont l'air bien, ils nous prendront plus de 10 minutes, c'est vous dire si nous avons fini fort !...

On repart en trottinant à 500 mètres de l'arrivée, on découvre l'arche et nous sommes en très légère descente, cela nous permet de franchir la ligne de manière à peu près potable entre deux haies d'enfants qui nous accueillent chaleureusement…
Des larmes plein les yeux témoignent de l'émotion de plusieurs d'entre nous….nous sommes à la fin d'une belle aventure sportive et surtout humaine, tout le monde a cela dans un petit coin de sa tête.

Je m'effondre 10 mètres plus loin et resterai à genoux au milieu de la route pendant de longues secondes, hésitant à me relever aussi bien à cause de la fatigue que pour savourer au maximum ces instants incomparables où l'on touche au vrai bonheur.
Le ravitaillement de l'arrivée nous propose enfin d'ingurgiter quelque chose de solide, histoire de réconforter rapidement nos carcasses mises à rude épreuve, avant de s'écrouler un peu plus loin et plus tard sur un énorme couscous (un de plus !!) qui nous sera servi sur la place du village.

Il fait beau, nous mangeons sur une place reconvertie en terrasse de café-restaurant. Les matériels vestimentaires, sportifs, et scolaires, peluches, layette, etc…amenés par tout un chacun et préparés par l'association Carthago, sont distribués aux enfants du village, ravis. C'est aussi un côté fort de cette aventure, un grand moment de partage où nous apportons peu et où ils nous donnent beaucoup. Jamais quelques sourires n'ont été aussi riches.

Nous repartirons quelques heures plus tard, dernière liaison en 4x4 en direction de Djerba où un vrai hôtel à touristes nous attend.
Nous sommes tous complètement cuits dans les voitures, il n'y a plus beaucoup de conversations et j'essaie pour ma part de profiter des derniers paysages qui défilent devant mes yeux, c'est un vrai film en cinémascope.
La route est longue et l'arrivée sur Djerba se fera quasiment de nuit. Installation à l'hôtel après quelques misères et approximations pour avoir une chambre où tout fonctionne, mais cela restera anecdotique.
Nous aurons droit ensuite à des retrouvailles presque familiales au bar de l'hôtel, qui servira de cadre à une très sympathique remise des récompenses, avec la belle surprise d'une 3ème place en V2, surprise car j'avais cessé de regarder les classements depuis un bon bout de temps…
3ème derrière Chocho et Karim Mosta, cela aussi restera un grand gros beau souvenir sportif pour moi …

Le monde de l'ACFA

« *Un rendez-vous international. Une cinquantaine de coureurs. Beaucoup de Français, Paris, Bordeaux, Le Mans, Toulouse, Marseille…des Tunisiens, des Marocains. Chacun est venu courir pour soi, donner le meilleur de lui-même et parvenir à se faire plaisir. Karim Mosta, la légende, l'homme aux cent cinquante ultra-trails, aux vingt-trois Marathons des Sables. Jacqueline Keller, venue accompagner son mari Dominique, mal voyant. Et les autres. Les bons, les moins bons, tant et tant de partages… Et il y eut bien compétition. Dominique Chauvelier, quatre fois champion de France de marathon et vainqueur de la précédente édition, était revenu mettre son titre en jeu. Son camarade de club, Stéphane Vernay a su lui tenir la dragée haute sur les deux premières spéciales, plus techniques, avant de s'incliner sur la dernière, plus longue, plus haletante, plus déterminante. Valeureux Chocho. Talent et verve demeurés purs. Et que penser de Fiona Porte ? A 22 ans, l'impressionnante gamine, rayonnante et délurée, enflamme l'ambiance du week-end par son insolente énergie, ravit le monde et hisse sa jolie frimousse et sa verte tenue d'agente Adidas sur la plus haute marche du podium féminin, crânement, outrageusement.*»

« *Le Week-end Trail est une immersion totale. Et s'il ne demeure qu'un seul luxe véritable à retenir, ce sera celui des relations humaines. Un groupe homogène composé d'individualités surprenantes. Pour un seul esprit. Partir, découvrir, rencontrer, échanger, partager. Se souvenir .*»

Demain matin nous nous envolons pour Paris….je pense déjà à la 3ème édition de ce WeekEnd Trail à Tataouine qui devrait prendre place au 1er trimestre 2013. Merci Azdine, Monique, Jérôme, Pascal, Olivier, Alain, ainsi que tous les bénévoles locaux.

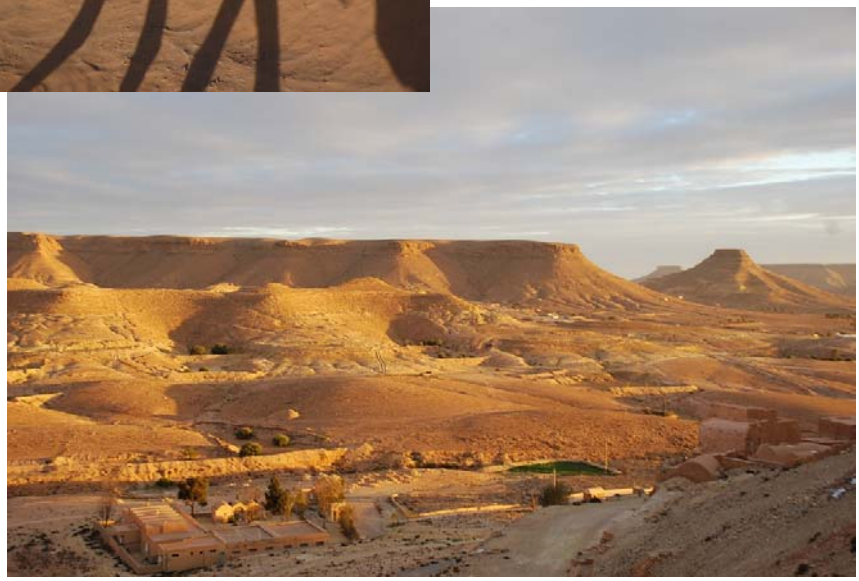
.

« *Le temps d'un Week-end comme celui-là est vite compté, la traversé du désert vite terminée et la nouvelle année maintenant commencée. Mais quels enrichissements ! De l'aventure, chacun s'en est rentré, repu, requinqué. Nul doute que l'intensité de tels moments ne peut-être oubliée.* »

Pascal

*****« *avec des passages empruntés à la plume alerte de Brice de Singo, qui nous a régalé de son amitié* »

Le monde de l'ACFA



Week end ACFA à Cominac (09)

WE neige sans neige au pied du Mont Valier le 14 et 15 Janvier :

Recette idéale d'un « week-end raquettes sans neige » par Tati Framboise !

Prenez une bande d'adultes et d'enfants.
Mélangez-les dans un gîte idéalement perché à Cominac (09).
Ajoutez quelques sommets saupoudrés de neige.

Suivez le guide dans une belle randonnée, entre une ancienne montagne à vaches parsemée de granges écroulées et un sous-bois superbement recouvert de feuilles mortes.

Faites griller de la bonne saucisse pendant que le cassoulet mijote,
Prenez un verre de vin chaud et ……. tombez la veste !
Passez une agréable soirée entre gens de bonne compagnie, et hop ! au dodo !

Le monde de l'ACFA

Un réveil en douceur débute une nouvelle journée.
Un bol de café chaud entre les mains, admirez le paysage qui s'offre au soleil levant.
N'hésitez pas à changer de tenue pour quelques foulées vers Ercé puis retour,
pendant que Bernard s'occupe de la cheminée = au feu, les pompiers la cheminée qui brûle,
au feu les pompiers, Bob est bien emmerdé !

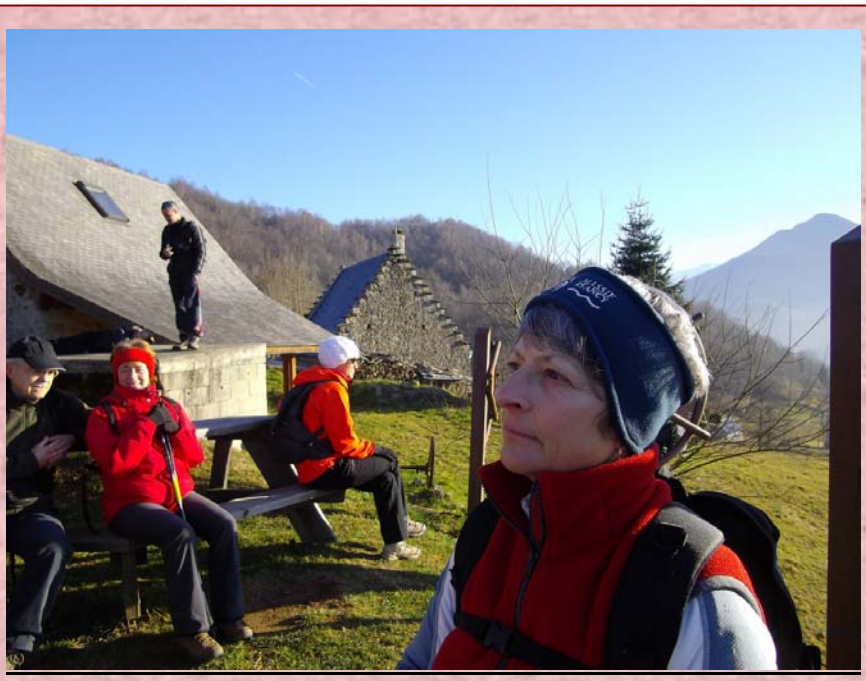
En 2 minutes tout le monde est dehors avec enfants et bagages en pagaille.
Ouf ! Tout se termine bien, et le week-end reprend son cours paisible alors que les pompiers contrôlent définitivement la situation.

Au soleil de midi reprenez du vin chaud, puis du cassoulet après la salade de gésiers et croûtons…. Sans oublier les desserts.
Pouf, pouf, pouf !!!!

Les bagages bien rangés dans la voiture, reprenez la route de la maison avec un petit pincement au cœur, un dernier coup d'œil au paysage grandiose et un signe de la main aux copains.

Recette à utiliser et à partager sans modération, la loi ne l'interdit pas !

Le monde de l'ACFA



Françoise Sainte-Colombe.

Compte rendu de la réunion de bureau du 02 Février 2012

Le nouveau bureau suite à l'assemblée générale du 19/01/2012

Président :	**Alain Massol**
Vice-Présidents :	**Françoise Sainte-Colombe et Georges Dard**
Trésorier :	**Brigitte Bertrand**
Trésorier adjoint :	**Nadine Saintost**
Secrétaire :	**Jean-Pierre Cazals**
Secrétaire adjoint :	**Pascal Petit**

Cette année nous sommes 44 adhérents.

Les animations et courses au calendrier à venir :

La ronde Givrée du Sidobre, le 5 Février
4 inscrits finalement, ce qui représente un relais mais sans remplaçant : Patrick Gente, Alain Massol, Françoise Valin, Dominique Gente.

Trail Gascon le 19 février :
Brigitte a envoyé le message. Merci de penser à répondre avant le 9 février.

Entrainement en commun du 3 mars:
Brigitte vous propose un circuit au bord du Touch au départ de Colomiers ou St Martin. Plus de précision à venir par courriel sous peu. Réservez votre samedi.

Sur la traces du fromage de Laguiole le 10/11 Mars:
Les inscriptions sont closes. Nous serons 13 à parcourir les 23 kms de burons en burons, à pieds, en raquettes, ou en ski de fond.

Week-end au Marathon de Barcelone 24 et 25 Mars :
19 personnes inscrites dont 9 coureurs.

Course de l'omelette le 7 avril: Nadine enverra un courriel courant mars.

Rappel des dates des entrainement en commun prévus pour l'année 2012,
pour que des volontaires se positionnent pour les organisations.
28/29 juillet : Lucien et Annie Bidoia
19/20 Aout : Disponible
3 novembre : Disponible
16 Décembre : Disponible

L'espace adhérents

VENTE DE VIN

Pour 2012 , nous vous proposons :

Bordeaux rouge Château Chaubinet 2010
(Médaille d'or concours général agricole à Paris en 2011)
12 cartons de 6,

Côte du Rhône rouge
Domaine du petit Bouigard 2009
11 cartons de 6

Toujours à 25€ le carton

FOREST TRAIL 31

Pascal et Jean-Claude communiquent :

Samedi 4 Février à partir de 18h30, au départ de la base de loisirs de Bouconne, vous pouvez venir nous soutenir sur le Forest Trail 31. 3 courses au programme de nuit (12, 21 et 46km). Nous on fait le 21km. Avis aux amateurs et aux supporters……et à tous ceux qui n'ont pas peur du noir et du froid !!...

SONDAGE 2012

Pensez à répondre en temps utiles au sondage envoyé par Alain au sujet des manifestations nécessitant des organisations lourdes.

COURSE DU VIADUC DE MILLAU

Il y a un dossard de libre + 2 places en gîte pour la course du viaduc à Millau suite au renoncement de JP et Annie.

Cris de douleur

Bernard Boué à toujours de gros problèmes au niveau du cartilage du genou droit.

Loulou est aussi blessé au genou.

Félicitations

A nos petits ACFAiens,

Paloma, Elsa, Enzo, Kenza, Romain, Mathis, Manon, pour leurs 15 kms de rando à la montagne