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

Perles de sueur

Le monde de l'ACFA

Edition n° 62 du 13 Février 2013

Sommaire

Le site ACFA

Raconte moi ton mois

- La Ronde Givrée du Sidobre
- Le Forest Trail à Lévignac (hors calendrier)

Compte-rendu de la réunion du bureau du 12/01/13

- La composition du bureau
- Le point sur les adhérents
- Les animations et courses au calendrier à venir

L'espace adhérents

- Vente de vin
- Les conseils de lecture de Framboise
- Petites annonces

Cris de douleur

Félicitations

Raconte moi ton mois

La Ronde Givrée du Sidobre

3 février , Castres

Cette année la Ronde n'a pas été givrée.....mais très froide quand même!!!
Pas de -8° C au thermomètre mais un vent glacial que nous avions tantôt dans le dos, tantôt de face.
Comme à chaque fois, au départ de Toulouse on se demande avec Loulou ce qu'on fout là... qu'on serait mieux sous la couette avec nos chères et tendres.... Mais bon, la bonne humeur reprend vite de dessus.
Arrivée à Castres, récup des dossards et tee-shirts.
9H00: Départ de cette 31° Ronde givrée qui à trouvé une nouvelle jeunesse (321 équipes) avec cette formule en étoile.
Tous les départs et arrivées se font à Castres à l'intérieur d'un gymnase.
C'est sur que c'est plus confortable (surtout avec ce froid) que les étapes à Lacrouzette, Vabre ou Montredon-Labessonié (les anciens se souviendront ...) mais enlève le coté "raid" qui faisait un des charmes de la Ronde Givrée.

Arrivée des Gentes et la bonne humeur matinale de Domi fait vraiment plaisir!!!!

Loulou termine son premier relais (13,5km) et place à Domi pour 14km environ. Arrive mon tour (10km), avant celui de Patrick qui se "tape" le relais le plus dur, 16,5 km sur un parcours nature, rendu encore plus difficile par la pluie de le veille.

Le parcours commun clôture cette course et nous terminons main dans la main comme le veut la tradition.
Le repas d'après course, qui se déroule pendant la remise des prix, nous permet de reprendre des forces, de refaire la course, avant de retourner sur Toulouse avec la ferme intension de recommencer l'an prochain.

Alain

Le monde de l'ACFA

Le Forest Trail à Lévignac *(hors calendrier)*

Nuit du 2 février 2013

Complète depuis des mois, la troisième édition du Forest Trail se présentait sous de bonnes augures avec la création d'une quatrième épreuve, la Météore de 18 km, s'ajoutant aux parcours des 12, 21 et 43 km.

La particularité de cette épreuve nocturne dans la forêt , organisée par l'association pibracaise Vélocyraptors 31, est unique dans la région toulousaine. Son parcours ludique sillonnant les collines de la Save, à travers onze communes, fait de nombreux adeptes au fil des ans et est victime, encore une fois, de son succès.

Après les tâtonnements de 2011 – terrain très gras et débalisage du parcours - , les températures polaires de 2012, (et la perte de ma frontale ….) l'édition 2013 aura été marquée par un sol détrempé, je dirais même inondé, bien gras et un vent glacial. Ce qui n'a pas découragé les 1328 chanceux à relever le défi, avec brio, à la frontale.

Première course à prendre le départ à 18h30, la Supernova a accueilli 237 participants.
Puis s'enchainent les autres départs, au fur et à mesure que la nuit progresse, avec 519 coureurs sur la Nébuleuse de 21 km sur laquelle je m'alignais, 344 sur la Météore de 18 km et 238 sur la Comète, changée en 10,5 km mais avec un dénivelé plus important.

La 1ère épreuve en fait a été d'arriver jusqu'au lieu de départ de la course, la base de loisirs de Bouconne, car je le répète cettecourse est victime de son succès (1 300 coureurs pour une 3ème édition) et les organisateurs ont là quelques sujets de reflexion….

Bref, après une mise en jambes qui nous faisait descendre jusqu'à la halle de Lévignac, au passage vin chaud sous la halle, mais je n'ai pas osé y gouter ….les choses sérieuses commencent avec la vallée de la Save, et les passages multiples sur les bords, par dessus, dans, on ne sait plus très bien, tous les ruisseaux et torrents qui s'y jettent et qui avaient décidé de nous faire bien des misères.

Les petits ponts de bois (qui ne tenaient plus guère, que par un grand mystère,.....) et les cordes mis en place par l'organisation avaient de quoi faire souririe – sans aucune ironie – en face de la rudesse du parcours et de l'étendue des dégats provoqués par plus d'un mois de pluies diluviennes sur ces chemins…

La remontée des coteaux pour rejoindre Montaigut puis Saint-Paul ne sera je vous le confirme, pas qu'une partie de plaisir, les flaques (étaient-ce vraiment des flaques ?) nous gelant de plus en plus les pieds et provoquant chez moi des débuts de crampes auxquelles je ne suis pas habitué…

Aucun appui possible et donc beaucoup de contractures et un haut du corps complètement verrouillé, plus une pointe me signalant probablement un début de blessure derrière la cuisse droite, c'est à une allure plus que réduite que je ralliais donc l'arrivée – 21km …. 3h15 !! – le dernier kilomètre étant la cerise sur la gâteau en ce qui concerne les 'inondations' sur le parcours.

Mais finir était un bien grand plaisir et surtout une grosse satisfaction. J'attends maintenant de pouvoir participer à une prochaine édition dans des conditions 'normales', mais des condittions 'normales' ne serait-ce pas dénaturer cette course ?

Longue vie aux trails !
PP

Compte-rendu de la réunion du 12 février 2013

La composition du bureau 2013 :

Voici le « nouveau bureau » élu suite à l'assemblée générale du 24/01/2013:

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**

Avec la participation ponctuelle mais active de Lulu

Point sur les adhérents :

Cette année, un peu de perte en ligne……Nous ne sommes plus que 41 pour 44 l'an dernier.
Nous avons cependant la joie de voir le retour d'Alain Nikitine, et d'accueillir Nadine Venditto.

Les animations et courses au calendrier à venir :

Entrainement en commun de 16 février :
La famille Saintost accueillera une vingtaine de personnes dans leur château de Lapeyrouse Fossat.pour ce premier entrainement en commun de 2013.

Lalinde le 2 et 3 mars :
Peu d'inscrits pour l'instant, mais il manque encore des réponses. Merci de répondre à Nadine avant vendredi 15 (1 jour de rabe !).

Sortie neige à Arreau (65) :
Week-end du samedi 9 mars au matin, jusqu'au dimanche 10 mars après le repas de midi.
24 personnes inscrites (A peu de choses prêt, le même nombre qu'en Janvier).

Relais des clochers du Sicoval à Aureville : Dimanche 31 mars 38 km en relais de 11.2, 11.9 13.9 km + parcours commun de 300m. Randonnée, repas d'après course.
Françoise enverra un message semaine 10

Réponse au sondage sur les manifestations à logistique lourde:
Réponse avant le 22 février

Urban Trail de Lyon:
Réponse avant le 15 février

Entrainement commun du 20 juillet:
Réservé par Maurice qui nous accueillera à Sorèze.
Il reste de disponible deux autres dates : les 24 ou 25 Aout, 14 et 15 décembre.

L'espace adhérents

VENTE DE VIN

Nos propositions pour 2013 :

BORDEAUX ROUGE AOC
CHÂTEAU FERREYRE
Année 2009

CORBIERES ROSE AOC
LES HAUTS DE SAINT JEAN
Année 2011

Il reste 19 cartons de Bordeaux et 6 de Corbières

Toujours à 25€ le carton

Les conseils de lecture de Framboise :

Seras-tu là ? – Guillaume MUSSO

Résumé **:**

Et si on nous donnait la chance de revenir en arrière ?

Commentaire du journal *Elle* :

« Un cocktail explosif de suspense et d'imagination…. G. MUSSO nous balade avec une belle dextérité dans ce *Retour vers le futur* du cœur. Il faut se l'avouer, on se relève la nuit pour dévorer la fin. »

A vendre :

Par Bernard

PEUGEOT 207SW - 1.6HDI - 92ch - DIESEL
MILLESIME 04/2009
100 000kms
CLIM - FERMETURE CENTRALISEE - ATTELAGE - ROUE DE SECOURS NORMALE.
4 PNEUS NEUFS - PLAQUETTES ET DISQUES AV NEUFS - REVISION PEUGEOT OK (FACTURES).
ENTRETIEN RESEAU PEUGEOT EXCLUSIF (FACTURES).
PRIX DE VENTE 7500€ FIXES.
Bernard BOUE au 09 49 56 48 58 (HR) ou au 06 17 36 83 14 ou par e-mail :b.boue52@orange.fr

Par Brigitte :

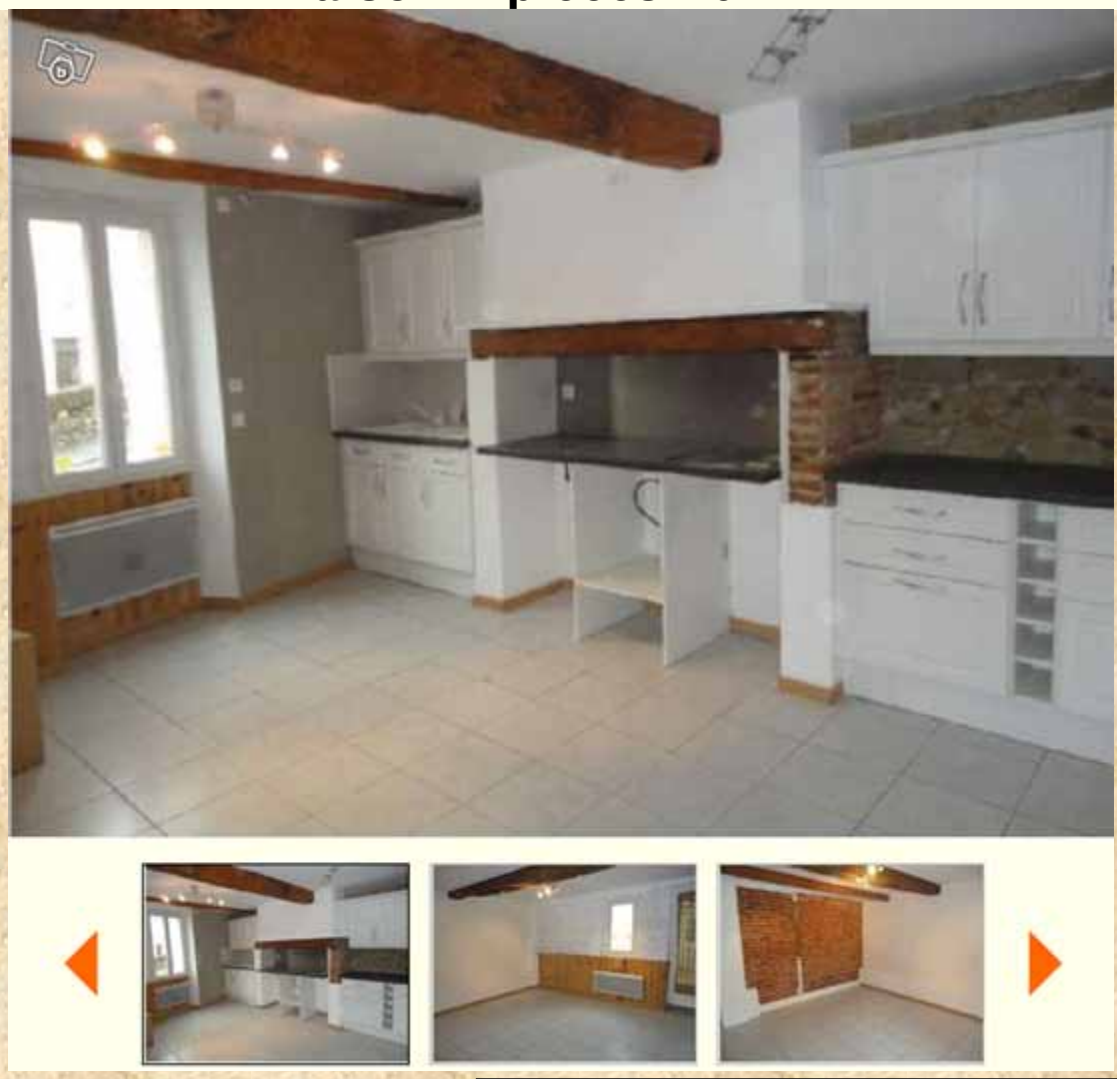
VDS Renault DACIA LOGAN

- Utilitaire noir - 1° mise en circulation 30 nov. 2011
- Essence- 9 CV - 5 vitesses - 5 Portes
- pack électrique - airbag - nbres options
- 6000 kms réels - Garantie constructeur 2014

- prix 9000€

Par Jérôme :

Maison 4 pièces 102m2



Prix :	**124 800 €**
Ville :	Graulhet
Code postal :	81300
Frais d'agence inclus :	Oui
Type de bien :	Maison
Pièces :	4
Surface :	102 m^2
Référence :	202_2473_7092
GES :	C (de 11 à 20)
Classe énergie :	D (de 151 à 230)

Description :

Graulhet centre - maison de ville composée d'une salle à manger avec cuisine ouverte, séjour, 3 chambres, salle d'eau, terrasse et jardin.

Prix 119000 euros si affaire traitée hors agence

Cris de douleur

Infirmerie toujours vide. Chouette. Pourvu que ça dure.

Félicitations

A Pascal pour sa participation solitaire au Forest trail.