



# Perles de sueur

## Le monde de l'ACFA

Edition n° 02 du 23 mars 2007

### Sommaire

#### **Raconte moi ton mois**

- Course de l'Union
- Course de Lalinde - Dordogne
- La Ronde printanière à Graulhet - Tarn
- Le trail du massif de Fontfroide - Aude

#### **Compte-rendu de la réunion du bureau du 22/03/07**

- Les courses au calendrier à venir
- Vente de vin
- Les tenues ACFA
- Les casquettes

#### **Des nouvelles de l'infirmerie**

#### **Les petites annonces de l'ACFA**

#### **L'espace adhérents**

#### **Les félicitations**



# Perles de sueur

## Le monde de l'ACFA

---

### Raconte moi ton mois

#### La Course de l'Union

L'ACFA à l'Union

Sous un beau soleil et non la neige comme l'an dernier, il y avait près de 500 coureurs à participer à cette course pour lutter contre le cancer .

L'ACFA était représentée par Patricia Bertrand, Alain Bertrand et moi-même. Patricia termine 2<sup>ème</sup> en V2F en 28'55" et 47<sup>ème</sup> au scratch sur 5km, Alain termine 5<sup>ème</sup> en V2H en 28'42" et 44<sup>ème</sup> au scratch sur 5km sur 105 participants au 10km ; quant à moi sur 10km j'ai terminé 40<sup>ème</sup> en V2H en 54'29" et 257<sup>ème</sup> au scratch sur 367 participants ; c'est une course qui demande beaucoup de relances car beaucoup de petites côtes dans la ville malheureusement.

Encore bravo à Patricia qui décidément collectionne les bonnes places

A plus, et à Blagnac pour ceux qui y viendront.

Nino F.

#### Les 50km de Lalinde

Salut les sportifs

Les 50 km de Lalinde. Dimanche 4 mars .

Très beau temps. 47 km de boue sur 50 km de course. La Dordogne en crue sévère .

Toujours le même circuit, magnifique et sens inversé chaque année. Accueil et organisation toujours au top.

Nous étions 3 : Nadine a fait 25 km en rando, Michel 50 km en rando en 9h14 et moi 50 km en trail en 5h25' 28" soit 12" de plus que l'an dernier ( c'est là qu'on voit qu'on vieillit).

Et deux ongles à guérir pour la suite des festivités .

Bon entraînement à tous .

a +

Gégé Saintost

### La Ronde printanière à Graulhet (1)

Graulhet - 18/03/07

Comme tous les ans, nous sommes allés faire notre cueillette de récompenses à Graulhet . Le temps brumeux ne nous a pas trop gêné si ce n'est pour notre accompagnatrice à vélo qui s'est un peu gelée. Comme chaque année nous avons été l'asso la plus représentée en participants (13, ça nous porte bonheur) sur le 10km dite course des as(ticots).



Brigitte termine 1<sup>ère</sup> V2F (bravo !), Josy 3<sup>ème</sup> V2F et Françoise Vallin 4<sup>ème</sup> V1F (à noter qu'elle a été aussi récompensée en V2F ? on n'a pas tout compris !!) . Sur le relais féminin Michèle et Françoise Sainte-Colombe ont fini 2<sup>èmes</sup>. Belle moisson féminine que nous devons à l'avenir essayer d'enrayer nous les HOMMES pour ne pas rentrer penauds comme Jean quand il reprend sa 4L.

Les casquettes sont supers .  
Belle journée donc et bravo  
à tous les participants.

A bientôt.

Nino F.





# Perles de sueur

## Le monde de l'ACFA

### La Ronde printanière à Graulhet (2)

La météo était peu propice à une balade printanière.

Ciel couvert et chargé de nuages prêt à déverser sa transpiration sur les promeneurs du dimanche. Mais voilà, nous voilà toujours animés de la même foi, nous nous retrouvons, suite à notre engagement, à proximité du stade Noël PELISSOU pour participer à la « ronde printanière de Graulhet (se prononce GROS YEH et non GROS LAID).

Après avoir retiré nos dossards et, enfin, trouvé une solution pour la formation des équipes de relais, nous enfilons rapidement nos tenues de gala aux couleurs de l'ACFA poussés par une brise fraîche.

10h00, départ des 10 kms individuels et en relais. Moins d'une heure après, tout le monde a franchi la ligne d'arrivée sur la piste entourant le stade qui a vécu de bons moments rugbystiques quand le SC Graulhet avait sa place dans l'élite aujourd'hui appelée le « top 14 ». Pas très emballant le nouveau circuit dans les rues de la ville. L'ancienne formule était plus accidentée, plus campagnarde, plus sauvage, plus sélective, mieux quoi...

Ravitaillement, récup puis douche nous ont conduits vers le Forum pour profiter de l'apéro, d'un bon repas avec des tranches de bœuf grillées délicieuses et de la grandiose remise des prix. Bien sûr, les filles ont gazéées, à croire qu'elles sont hyper chargées. Nous attendons les résultats d'analyses pour vérification.

Alors les voici les résultats :

4<sup>ième</sup> SCRATCH et 1<sup>ère</sup> V2 : Brigitte

2<sup>ième</sup> V2 : Françoise V.

3<sup>ième</sup> V2 : Josy

3<sup>ième</sup> V1 : Françoise V.

1<sup>ère</sup> équipe V2 F : Françoise S.C. et Michelle P.

1<sup>ère</sup> Association représentée : ACFA, Bravo les mecs, heureusement que nous étions

là, sinon....

Dans le classement filles, une première pour l'ACFA : une athlète a réussie l'exploit d'être, à la fois, 2<sup>ième</sup> et 3<sup>ième</sup> dans 2 catégories différentes et sur la même course. Bravo, il fallait le faire et j'espère que le bureau saura récompenser notre valeureuse représentante. Sinon votez et faites voter massivement NINO.

Cette course est toujours conviviale et amicale avec une organisation sérieuse, appliquée, soucieuse du moindre détail, avec un repas simple mais bon et une remise des prix grandiose comme je l'ai déjà dit. Mais, on ressent une baisse d'engouement et de participation qui, je le souhaite, n'altéreront pas la motivation des organisateurs pour les années à venir.

Bravo à eux, aux participants ACFA, à nos filles et courage les mecs, votre tour viendra de monter sur le podium.

Bob.

### Le trail du massif de Fontfroide

Narbonne – 18/03/2007

Pour cette première levée du challenge des trails du Sud-Ouest, nous avons rendez-vous au domaine de Jonquières, bien caché au fond d'une combe à deux pas de Narbonne.

Au programme 24km de côtes et de descentes (730m de dénivelé) comme nos belles Corbières peuvent nous en offrir.

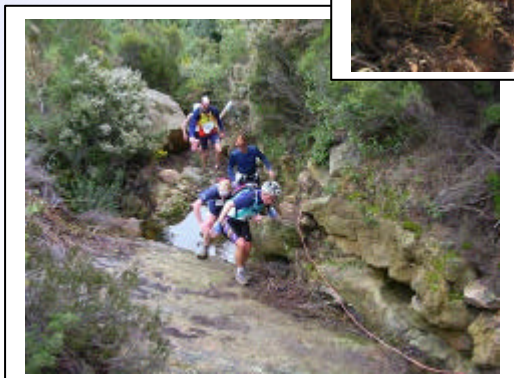
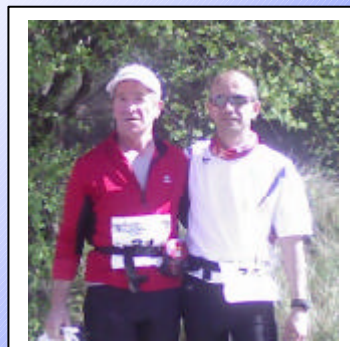
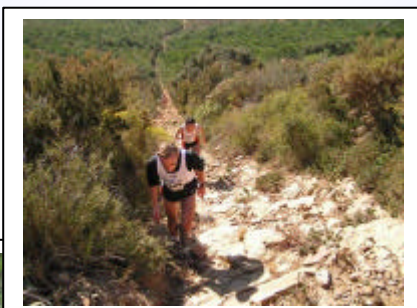
Nous étions deux courageux embarqués dans cette aventure : Maurice Tujague qui commençait son retour après sa sortie de la rubrique infirmerie (tiens faites y un tour, à cette rubrique, parce que Maurice, lui, y est retourné...ça doit lui manquer ....), .....euh, Maurice donc et moi. Je dis courageux, car il fallait affronter aussi les rafales de Tramontane entre 80 et 100km/h, et donc la poussière omniprésente. Au moins le vent nous garantissait la présence d'un soleil réconfortant.

Bonne organisation et magnifique tracé qui nous fait remonter le lit de torrents (à sec), serpenter à travers les thym et les buis, côtoyer l'abbaye de Fontfroide et monter (et oui ça monte encore) à la croix qui domine l'abbaye et nous fait découvrir un panorama exceptionnel sur les étangs et la grande bleue. Au programme également quelques jolies descentes qui ne permettaient à aucun moment de se déconcentrer (et oui, Maurice, jusqu'au dernier kilomètre .....).

Côté chrono (mais est-ce bien ce que nous étions partis chercher ?), Maurice en 2h50 et moi en 2h30 pour ces 24km, donc impeccable pour tous les deux qui préparons du long.....

Très belle sortie que je ne peux que recommander (mais quand on parle trail, je ne suis pas très objectif .....).

Pascal P.



### Compte rendu de la réunion de bureau du 22 mars 07

#### 1. Les courses au calendrier à venir

##### En Mars :

- Le 25. les Crêtes de Lomagne à Maubec : nous avons une équipe engagée sur ce relais :
  - Relais 1 – 12.4km : Jean Biarc
  - Relais 2 – 12.8km : Bernard Ferrer
  - Relais 3 – 10.6km : Maurice Tujague
  - Relais 4 – 7.1km : Alain Massol

Accompagnatrices : Annie Bournet et Béatrice Ferrer.

- Le 31 (samedi), les boucles de Castelginest (soir) : 3km et 10km, puis soirée dansante avec paëlla.  
Pour le moment, un seul candidat, Jean Claude Deschamps. Vous avez jusqu'à Lundi 26 pour vous décider ou même changer d'avis si vous aviez décliné !

##### En Avril :

- Le 1<sup>er</sup>, le trail du brigand à Cavanac (11) : trail de 11,5 ou 23km et rando de 11,5 km. + 550m de dénivelé.  
Il y a 5 coureurs et 4 randonneurs pour l'instant, mais les inscriptions ne sont pas closes, vous avez jusqu'à Lundi pour contacter Bernard P.
- Le 7 (samedi après-midi), la Course de l'omelette à Bessières : 12km.  
Un courriel d'Alain vous sera adressé très prochainement.
- Le 15, la Course de l'espace : 3km ou 10 km individuel.  
C'est Françoise SC qui va vous faire un petit message très bientôt.

##### En Mai :

- Le 1<sup>er</sup>, le trail des plateaux du lac à la Salvetat sur Agout : 5 inscrits actuellement sur 9 qui avaient prévu de venir en début d'année. Pensez à donner vos réponses pour les retard dans la journée de Vendredi 23 ... ou au pire Lundi ....
- Le 5 (samedi après-midi) à Aurimont (Gers), le la balade des deux côteaux.  
10 km individuel ou course VTT avec vin d'honneur, grillades et bal.  
C'est Pascal P qui vous fera un courriel bientôt.



# Perles de sueur

## Le monde de l'ACFA

---

### 2. Vente de vin

Il reste 48 bouteilles de Fronton et 6 bouteilles de Côtes du Roussillon. Un petit effort de la part des bons vivants serait apprécié par notre trésorière qui se fait quelques soucis pour le budget 2007 !

### 3. Les tenues ACFA

Certains d'entre vous ont manifesté le désir de commander des tenues supplémentaires. Vous comprendrez que nous ne pouvons lancer l'opération qu'avec un nombre raisonnable de pièces. Nous invitons donc les candidats à contacter les membres du bureau pour exprimer leurs désirs de manière à ce que nous puissions décider de lancer ou non une nouvelle commande.

### 4. Les casquettes

Les casquettes floquées à l'effigie de notre sponsor A2C sont arrivées .....Elles sont très jolies et vous seront distribuées à la 1<sup>ère</sup> occasion !

### Des nouvelles de l'infirmierie

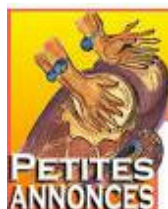


- Maurice a goûté à la rudesse du terroir Audois lors du trail de Fontfroide. A moins que ce ne fut pour le sourire des infirmières qui l'ont chouchouté après l'arrivée ?



- Bon rétablissement à Michou qui bataille toujours après son opération (hernie musicale ...)

### Les petites annonces de l'ACFA



Si'il y en a qui ont du temps de libre,  
On aimerait trouver une image plus rigolote  
Que la voiture pour illustrer la rubrique infirmerie.  
Envoyer vos suggestions à Pascal ou JP.  
Merci

### Espace Adhérents

***Ceci est votre espace, profitez-en .....Contactez-nous.....et nous publions !***

Rappels :

- Stéphane Voland va faire *le marathon de Paris* en avril, si quelqu'un y va aussi, il propose de s'y retrouver pour échanger des impressions.
- Pascal Petit et Gérard Saintost sont inscrits aux *100 kms de Belvès* en le 14 avril. Ils proposent à ceux qui sont intéressés de les contacter pour organiser les festivités.
- Nous vous proposons également de découvrir, si vous ne le connaissez déjà, un site internet intéressant pour les coureurs, randonneurs et cyclistes :  
[www.openrunner.com](http://www.openrunner.com)  
vous permettra de tracer vos itinéraires, de les mesurer, d'en tracer le dénivelé.  
Vraiment un outil intéressant.....de plus c'est gratuit ...et en français....amusez-vous bien !

### Félicitations à ...



- Aux filles en général qui ont porté haut les couleurs de l'ACFA lors de la ronde printanière à Graulhet.
- A Valentin Privat pour son 1<sup>er</sup> dossard labellisé ACFA