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

Perles de sueur

Le monde de l'ACFA

Edition n° 76 du 1er septembre 2014

Sommaire

Le site ACFA

Raconte moi ton mois

- La Toulousaine
- Entraînement en commun chez Annie et Lulu
- Entraînement en commun chez Véro et Thierry

Compte-rendu de la réunion du bureau du 28/08/14

- Una annulation
- Les courses hors calendrier
- Les animations et courses à venir

L'espace adhérents

- Vente de vin
- Communication – rappel sur les entraînements en commun

Cris de douleur

Félicitations

RACONTE MOI TON MOIS

La Toulousaine

Le 6 juillet 2014 :

On y va, on n'y va pas,……..

- Mais Jo c'est une course réservée exclusivement aux filles !!!!
- Et alors on s'adapte……..
- Bon OK…

Et voilà que 2 nouvelles recrues « Acfaiennes » sont nées pour la journée (Josette et Titinette) pour accompagner nos coureuses Nadine, Framboise et Véronique bien encadrées par nos reporters accompagnateurs Rino et Marcou.
Le rendez-vous est pris pour 9h chez Rino et Nadine pour un vrai petit café « Italien » matinal (n'est-ce pas Véro J)

Et départ pour le centre-ville pour le retrait des dossards via le magnifique jardin japonais.

Arrivés place du Capitole, nous nous mettons dans l'ambiance de cette course un peu particulaire entre filles …… ou presque.
Après un mini échauffement en musique, le départ est donné à 10h30. Nous avons fait le choix de partir devant, les filles, « les vraies » ont toutes leur challenge personnel et en plus, pas simple dans les rues de Toulouse.
Le parcours est très agréable, on ne s'y ennuie pas !. Que de monde pour nous encourager et quelle belle ville !!!

Premier tour avalé en apéritif avec un coucou a Alexa FIGGESS en pleine course elle aussi, le deuxième passe à une vitesse folle et après environ une petite quarantaine de minutes (un peu moins pour la plus rapide et à peine un peu plus pour les autres), nous franchissons la ligne d'arrivée, contentes de l'avoir fait.

Félicitation pour la performance de nos « VRAIES filles »
26ème place pour Nadine, 29ème place pour Framboise **(2ème en V3F encore un autre podium),** 37ème place pour Alexa et 60ème place pour Véronique tout cela sur 485 participant(e)s à l'arrivée.

Après une séance d'étirements en commun sur la place du Capitole, nous regagnons l'appartement de Rino et Nadine pour une petite collation à la mode ACFAIENNE.
C'est là que Josette et Titinette sont redevenues Jo et Thierry pour partager ce moment de convivialité.

Vers 16h, heureux de cette belle journée passée ensemble, il est l'heure de rentrer chacun chez soi en attendant le prochain RDV ACFA.

Merci encore à Rino et Nadine de leur accueil chaleureux.

Thierry

Entraînement en commun chez Annie et Lulu

Le 20 juillet 2014,

Un excellent WE chez Annie et Lulu.
Ils ont réussi, par je ne sais quel miracle à repousser le mauvais temps annoncé. Ils sont forts ces BIDOIA…….
Accueil très chaleureux dans une jolie maison.
Chacun s'est entrainé à son rythme. Nadine a un peu triché avec ses roues mais on ne lui en voudra pas……
Très bon repas comme à l'accoutumé et piscine pour les plus téméraires.
Merci pour cet accueil et cette belle journée.

Béa.

Béa a bien raison. Super journée qui fait du bien .
Tout y était, le soleil, les bons circuits, la bonne humeur, la bonne bouffe, la bonne piscine…..
2 parcours dans la forêt de Bouconne ont permis à chacun de bien se défouler entre amis
Pour ma part je ne peux pas dire grand-chose de la course mais j'ai bien profité de l'ambiance festive et fait ma petite promenade grâce à Béa et Angeline, 3km en fauteuil faut le faire !!!!! .
J'ai en effet inauguré une nouvelle épreuve à l'ACFA, entrainement des Handisports !
Pour ceux qui n'y étaient pas , tant pis pour vous je ne compte pas récidiver !

Merci Lulu et Annie pour votre accueil chaleureux.

Nadine

Le monde de l'ACFA

Le monde de l'ACFA

Entraînement en commun chez Véro et Thierry

Le 10 Août 2014,

Mais qu'est-ce qu'il manquait… ?????
Le soleil ? Il y était. Même qu'il a fait très chaud, surtout après le repas. Et plouf ! Dans la piscine.
La pluie ? Elle y était. Même qu'elle nous a bien arrosés sur le chemin du retour à la maison.
Les copains ? Ils étaient bien présents. Même qu'ils ont bien couru, bien mangé, bien nagé et bien rigolé.
De la bonne humeur ? Il y en a eu toute la journée.

Mais qu'est-ce qu'il manquait… ?????
Des côtes ? Il y en avait. Même que certaines étaient bien glissantes.

De la gadoue ? Il y en avait aussi. Nos chaussures s'en souviennent.
Des obstacles ? Il y en avait ; des arbres couchés à enjamber, des ruisseaux à franchir et des flaques à contourner.
Des flèches rouges ? Il y en avait partout où il fallait. Le balisage de Thierry et Véronique était parfait.
Des photos ? Il y en a eu. Même qu'elles vous attendent sur Google+.

Mais qu'est-ce qu'il manquait… ?????
Mais oui, c'est bien sûr ! Il manquait les absents……

Framboise.

.

Entraînement en commun chez Véro et Thierry (suite)

Elle n'est pas au calendrier mais qu'à cela ne tienne les 'Aoûtiens' de l'ACFA ont un rendez-vous. C'est chez Véronique et Thierry que cela va se passer.
Le temps n'est pas aoûtien mais plutôt automnal, ce qui préoccupe nos hôtes, pleuvra, pleuvra pas ?????? Le parcours est prévu dans les bois, il y aura de la boue, des ruisseaux, des flaques…. Ce n'est tout de même pas une météo capricieuse qui va nous arrêter !!!!!!!! on en a vu d'autres.
Personne n'a manqué l'heure du rendez-vous, même pas le soleil.La petite côte était là aussi, un peu boueuse, pas grave on continue.

La petite troupe avance gentiment, au gré des flèches roses qui ont résisté à la pluie de la veille.

Le groupe se sépare, le 10km à droite et le 14km en face.

Nous pénétrons dans un magnifique sous-bois avec ses petites bosses, ses descentes plus ou moins pentues, ses petits ruisseaux, sa végétation……qui nous protège du soleil, et c'est dans la rigolade que nous avançons, esquivant les flaques, les racines. Qui mettra le pied dans l'eau ?

Au bout de la petite côte la sortie du bois nous ramène sous le soleil, il fait chaud, lourd, normal c'est l'été !!!!

Le monde de l'ACFA

Il ne nous reste plus que quelques kilomètres à parcourir, et notre circuit nous fait traverser le fief d'un membre de l'ACFA qui a bien gardé son secret.
Mais comme nos foulées nous permettent de parcourir et de découvrir de nouveaux lieux , cette fois ci c'est le territoire CAZALS que nous avons traversé. Les petits cachotiers !!!!!!

Retour sur Castelginest où il fait bon d'arriver pour se désaltérer et prendre une bonne douche avant d'attaquer les hostilités.

Malgré l'ombre des parasols il fait encore chaud pour cette journée qui était annoncée pluvieuse. Comme d'habitude rien ne manque, les entrées (déclinaison d'anchois, fallait y penser, mais on a des idées !!!!!!), les grillades, les desserts, tout était excellent, comment voulez-vous résister ?

Et pour terminer une bonne trempette dans la piscine/Spa , où à tour de rôle chacun a essayé le massage à l'eau. Super, rien de tel pour se détendre.

Il l'a fait ...avec l'énorme bonheur et la satisfaction du devoir accompli .

Houlala ! ça va bien trop vite !

Puis en fin d'après-midi une invitée que nous ne souhaitions pas est arrivée, oh ; pas pour longtemps juste un passage, la pluie, enfin l'averse ! Celle qui a mis fin à cette superbe journée que nous avons passé chez nos amis Thierry et Véronique .
Merci encore pour ce dimanche du mois d'août qui nous a permis de croire que les vacances n'étaient pas finies.

BB

COMPTE-RENDU DE LA RÉUNION DU 28 AOUT 2014

Une annulation à noter :

- *La rando montagne les 2 et 3 Août*

….qui a malheureusement du être annulée pour cause de météo capricieuse.

Les courses hors calendrier :

- *La course de la cité de l'espace à Toulouse*

….où Framboise termine le 10km en 50mn et 38s (11,85km/h) et se classe 1ère V3F ….la classe !

- *La course de Saint Sauveur*

….où Véro termine sur le podium du 5 km ….la classe ces féminines !

Les animations et courses à venir :

- *Le trail des Cascades à Roquefort (09) le 13 septembre*

  20 km + rando + repas grillades .
  Réponses attendues par Pascal avant le 7 septembre

- *Le Trail du Cassoulet à Verfeil (31) le 4 Octobre :*

  14km, 32km, ou relais + Trail ados et pitchou Trail + rando sur les 14 km. Animation bandas, Repas d'après course .
  Brigitte fera le message semaine 36.

- *Entraînement en commun chez Annie et Maurice Tujague à Sorèze le 18 Octobre 2014 (Attention changement de date par rapport au calendrier)*

  Le message d'inscription sera fait par Maurice et Alain sous peu.

- *Classique Internationale Marseille-Cassis les 25 et 26 Octobre :*

  Course : 16 personnes inscrites
  Randonnée : 7 personnes prévues.
  Rappelons que chacun doit s'inscrire individuellement.
  Le programme a été envoyé à tous les participants.

- *Les 100 et 50 km du Spiridon Catalan le 8 Novembre (Hors calendrier)*

  A Saint-Estève et Baho (66). 100km et 50 km individuels et 50 km par équipe de 5. Organisation du Spiridon Catalan entre Saint Estève et Baho (Rappelons que cette course a pris la place de l'entrainement chez Maurice et Annie).

- *La sortie du Gaillac Primeur (81) le 23 novembre :*

  Relais à 4 sur 50 km à travers les châteaux du vignoble de Gaillac. Avec super repas d'après course.

- *Entrainement en commun le 13 décembre* : En attente de volontaire.

L'ESPACE ADHÉRENTS

VENTE DE VIN

Comme tous les ans, nous tentons d'améliorer le budget de l'association en vendant du très bon vin au prix de 25 euros le carton de 6 bouteilles. Parlez-en autour de vous car nous rappellons que c'est notre seule rentrée d'argent après le sponsor et nos cotisations. Cette année en plus, nous élargissons l'offre en y ajoutant un délicieux Blanc sec idéal pour vos fruits de mer.

BORDEAUX ROUGE AOC
CHÂTEAU TARTAS
Année 2010

Il reste 8 cartons de Bordeaux.

Toujours à 25€ le carton

CRIS DE DOULEUR

- Sanrine va mieux, elle réagit bien au traitement mais est assez fatiguée.
- Josy et Angeline sont guéries
- Nadine a réussi l'exploit de l'été en se fracturant la malléole (Josy et Nadine, même combat ….).

FELICITATIONS

- A Framboise pour sa 1ère place V3F aux 10km de la cité de l'espace,
- A Véro pour son podium lors du 5km de Saint-Sauveur.