



Edition n° 82 du 05 mars 2015



Sommaire

Raconte moi ton mois

- · Le Gruissan Phoebus Trail
- · Les 50 kms de Lalinde

Compte-rendu de la réunion du bureau du 03/03/2015

Les courses et évènements à venir

L'espace adhérents

- Vente de vin
- · La bonne nouvelle du mois
- Carnet rose

Cris de douleur

Félicitations





RACONTE MOI TON MOIS

Le Gruissan Phoebus Trail

Les 14 et 15 Février 2015 :



Samedi, après un repas « speedé » , la rando , sans difficultés particulières et un très beau cadre sur les berges de l'étang de Gruissan arrosé de quelques gouttes de pluie a donné le départ de cette manifestation .





Perles de sueur

Le monde de l'ACFA

Puis pour les accros le match de rugby France – Irlande dans une chaude ambiance a fait un peu monter la tension! Pour d'autres un apéritif au casino dans le cliquetis des machines à sous a été le prélude à une confortable pasta party.

Une bonne nuit à l'hôtel du casino, indiqué par Jo, a permis aux marcheurs de récupérer. Le dimanche matin 8h30 une petit pluie fine pour le départ du trail de 25km où j'étais inscrit, ne m'a pas franchement enthousiasmé; mais on y était, on y était!

Et voilà c'est parti pour plus de 450 fadas dans les flaques pour mettre dans l'ambiance et arroser les pieds.



Et puis ça monte , raide , et puis ça descend ! donc plus de flaques mais beaucoup de cailloux de rochers humides et glissants . La pluie s'arrête puis reprend , sans arrêt toute la matinée ; k way ! pas k way ! , re k way ! !!! Dommage que le temps soit si maussade et nous prive de ces vues , des hauteurs , imprenables qui doivent être si belles par beau temps.





Par moment le romarin nous embaume au passage . Les genévriers nous caressent ou nous égratignent même . Et ça monte et ça redescendet encore , souvent en glissant sur les rocher rendus glissants et très dangereux . Tiens ! une cheminée , on se croirait au Canigou . Tiens ! une autre à descendre à l'aide une corde ; attention ça glisse . Pour nous rassurer un brancard attend en bas , 20 mètres plus bas en cas de faux pas .

Et puis 3 km de flaques pour terminer sur le tapis rouge, au chaud. Dommage les accompagnatrices dédiées aux photos ont eu un instant de distraction, donc pas de photos du finish. Un bon cassoulet de réconfort, une remise des prix assurée par Didier Codorniou, puis retour sous un timide soleil. Une grosse pensée à ceux qui ont fait le 50km dans ces conditions!

Heureux de l'avoir bouclé mais une fois suffira. En attendant, rendez-vous à Lalinde dans 15 jours!

GG







Les 50 kms de Lalinde

Les 28 février et 1er mars 2015 à Lalinde :



Les 4 mousquetaires de Lalinde, avaient rendez à vous à 15h sous le chêne bleu, euh!!! celui de Lapeyrousse, ils ont une mission, qui est proposée au calendrier d'une certaine association ACFA.

Le cheval gris garé sous le chêne les attendait, conduit par le chevalier GG, ils allaient en Dordogne, plus précisément à Lalinde retirer les dossards qu'ils allaient accrocher sur leur poitrine, avant d'accomplir leur mission.

Ils rejoignaient ensuite l'abbaye de Cadouin, pour mettre au point leur plan d'attaque.

C'est devant la télé et le match de rugby, un verre à la main et quelques 'crac crac', qu'ils mettaient au point la technique à adopter, suivi d'un copieux repas pris à l'abbaye.

Après avoir rejoint la chambre les 4 mousquetaires préparaient leur costume du lendemain.

Une abbaye pour 4 mousquetaires quel luxe!!!!!!







C'est au chant du coq, euh!!!! des sonneries des téléphones, que la journée allait commencer. La pluie était là, la grenouille de la météo ne s'était pas trompée.

La tenue de combat préparée la veille était bien adaptée pour accomplir leurs missions.

Lulu, pour affiner sa préparation des 100kms de Belves prévue fin avril, va s'élancer sur 50kms de sentier, montées et descentes.

Gg, vu le palmarès de 2014, doit courir 24,500km et s'abstenir de revenir à Toulouse en courant BB accompagnée Nadine qui va tester sa cheville sur 24,500km de randonnée.

Les missions s'avèrent compliquées, la campagne regorge d'eau, et les sentiers se sont transformés en véritable pataugeoire de boue.

Et la pluie toujours là, présente

Dur, dur de maintenir l'équilibre et ne pas terminer les fesses dans la boue à chaque pas, à chaque foulée. Les chevaliers ont accomplis leur mission, Lulu, a terminé haut la main ses 50kms aprés 3 bains de boue, il peut partir confiant affronter les 100kms de Belvés, le chevalier GG a bouclé ses 24,500kms après son bain de boue aussi et a attendu à l'arrivée de ses 3 compères sans rentrer en courant à Toulouse.

Les chevalières Nadine et BB ont écourté leur mission, jugeant que la cheville de Nadine était suffisamment résistante, après 4 heures de patinage et glissades.

Un débarbouillage s'impose avant de rejoindre le cheval gris qui les ramène sous le chêne de Lapeyrouse. Les 50kms des marcheurs de la Lalinde ont eu leurs représentants de L'ACFA pour la cuvée 2015.

BB





Perles de sueur

Le monde de l'ACFA







Perles de sueur

Le monde de l'ACFA









COMPTE-RENDU DE LA RÉUNION DU 03 MARS 15

Les animations et courses au calendrier à venir :

Les 14 et 15 mars 2015 : le printemps des Kiwis à Villefranche de Rouergue

10 km, 21 km, Trail de 19 km, course enfants, rando libre... Les inscriptions sont closes et les hébergements réservés. Nous serons 13 dont 8 coureurs (3 sur le 10km, 5 sur le 21 km)

Le 12avril 2015 : entre Save et Galop à St Paul sur Save

Trail de 6, 13, 22 km, course enfants, rando dans le sens inverse de la course .

Alain fera un message semaine 11.

Les 25 et 26 avril : 100 km ou marathon à Belvès (24) :

Nadine à pré-réservé les hébergements en fonction du sondage de début d'année. Les inscriptions seront lancées dans le courant de la 2ème quinzaine de Mars.

Le 26 avril : marathon d'Albi :

C'est Françoise qui vous enverra le message également la 2ème quinzaine de Mars.

Le 8 mai : Challenge du souvenir et de la paix à Pompertuzat:

2,5 km, 10 km, marche, course enfant. Pique-nique ACFA d'après course dans l'esprit des entraînements en commun.







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 LE PARLEMENT Année 2010

COTES CATALANES Muscat Blanc sec Année 2012 ROSE

Vin de Pays Catalan Dame d'Elne Année 2013

Il reste actuellement 1 dernier carton de Bordeaux, 3 de rosé, et 4 de Côtes Catalanes.

Toujours à 25€le carton

Profitez-en vite !!!!!!





LA BONNE NOUVELLE DU MOIS



http://www.aircostcontrol.fr

Air Cost Control (A2C) continuera de nous sponsoriser cette année encore, et donc à apporter à l'ACFA l'air qui nous permet de mieux respirer.

N'hésitez pas à visiter leur site web pour mieux faire connaissance, et à leur faire de la publicité à chaque fois que l'occasion se présente.

CARNET ROSE:

Naissance des bébés de IONA la chienne de Beatrice. Félicitation aux heureux parents !!!



CRIS DE DOULEUR

Rien de nouveau à signaler, et c'est tant mieux!

FELICITATIONS



A

A Lulu qui en a bien ch.....dans la boue de Lalinde tout en finissant ce 50km en 70ème position sur 372 inscrits.