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

Perles de sueur

Le monde de l'ACFA

Edition n° 110 du 13 Janvier 2018

Le site ACFA

Sommaire

Raconte moi ton (tes) mois

- La sortie du Gaillac primeur
- Le réveillon à Molières
- Le trail des côteaux à Pechbonnieu – Saint Loup-Cammas

Compte-rendu de la réunion du bureau du 11/01/2018

- Les activités et courses au calendrier à venir
- Rappel des dates à cocher dans vos agendas

L'espace adhérents

- Vente de vin
- Carnet rose

Cris de douleur

Félicitations

RACONTE MOI TON MOIS

La sortie du Gaillac Primeur

Le 19 Novembre 2017, autour de Rabastens,

C'était la 18ème édition du relais du Gaillac Primeur qui se déroulait aux alentours de la cave de … Rabastens, avec de bien jolis circuits ouverts pour l'occasion. Au programme, 3 circuits différents entre 10 et 16km proposant un savant mélange de bitume et de sentiers, et bien moins plats que ne laissait présager les apparences.

Les ingrédients du succès étaient toujours présents et bien réunis pour que la fête soit belle. Même le brouillard tenace ne gâchait en rien cette journée festive et conviviale ponctuée par les différents relais et rythmée par les quelques dégustations de Gaillac Primeur. Forcément !

Nous avions 2 équipes ACFA engagées, et qui se sont dignement débrouillées.

Voici les résultats :

	ACFA1		ACFA2	
Relais 1 : 11km 600	1H 05' 03''	Framboise	1H 17' 46''	Josy
Relais 2 : 9km 700	1H 02' 09""	Georges et Loulou	1H 02' 10''	Brigitte et Françoise V.
Relais 3 : 16km 400	1H 24' 10''	Jérôme	1H 38' 11''	Lucien
Total	3H 21' 22"		3H 58' 07"	

Bravo à tous !

Le réveillon à Molières

UN REVEILLON REUSSI ?

La recette ACFAienne a encore une fois bien fonctionné.

Prenez 25 participants bien décidés à passer un agréable séjour au Domaine de Massoulac à Molières (82).

Le 31 décembre commencez par un petit déjeuner pris face à un paysage magnifique : le brouillard se niche dans les creux de vallées et le ciel rougeoie au soleil levant.
Puis organisez un bon entraînement de course à pied sur des petites routes de campagne dans un décor très très vallonné.
Proposez quelques tours de pédales à nos cyclistes aguerris.
Invitez les marcheurs à profiter d'une météo clémente pour faire une jolie balade presque printanière.
Servez glaçons, apéro et salés, manière de préparer les estomacs pour le réveillon. N'oubliez pas les grilladous postés devant un BBQ grillant saucisse, coustellous et côtelettes.
La journée passe vite.

19H30 début des festivités. Depuis une heure Jacques, Patrice et Georges s'activent frénétiquement pour organiser la soirée. Ils sont vite rejoints par de nombreux bras pour napper les tables et mettre le couvert.
Les amuse-bouche froids et chauds sont servis en même temps que les bulles dans les flûtes à champagne.
Quelques animations sont proposées : jeux d'autrefois (en bois), devine ce que je mime, et le DJ enclenche un fond musical.
Le repas, préparé par un traiteur proche du gîte, est entrecoupé de danses et de jeux. Entrée, poisson, pause du verger, viande, fromage, dessert…. Tout est excellent !

Un évènement à signaler : Gégé, farouche détracteur des célèbres Mac Do and Co, a enfin sauté le pas et mangé son premier hamburger…. au foie gras !

Tour de piste, valses, twist, les sardines, jerk et rock, blagounettes (les chameaux sont toujours là), la soirée s'étire doucement, nous sommes bien avec les copains..… Quoi ? il est déjà 3heures du matin !!!

Rendez-vous au 30 décembre 2018 !

Framboise

Voici, en images, un bref résumé de ce week-end
(Attention ! certaines images peuvent choquer un public sensible .....)

Le monde de l'ACFA

Le monde de l'ACFA

Le monde de l'ACFA

Le monde de l'ACFA

Le trail des côteaux

Pechbonnieu, le 7 Janvier

Pour la première fois, cette course figurait au calendrier ACFA alors que l'année était à peine commencée et que les stygmates du réveillon planaient encore tout autour de nous…
Bref peu de courageux pour s'embarquer dans cette aventure qui s'annonçait …glissante…va-t'on dire !
Seuls Véro et Jo, bientôt rejonts par Domy Gente avaient cédé à cette invitation et avaient décidé de m'accompagner et se retrouvaient donc sur la ligne de départ en ce dimanche matin qui restait humide …
Je vais laisser quelques images remplacer la prose habituelle !
Régalez-vous de ces vidéos !

Quelques glissades :
Si vous voulez voir des glissades, c'est ici !

Et le clip officiel (et en musique !) :
et c'est ici si vous aimez la boue !

Je vous invite tout de même à frapper vos mains l'une contre l'autre en l'honneur de Domy qui ramène à la maison un des beaux jambons en remportant le classement M3F.
Bravo Domy !

Pascalou.

COMPTE-RENDU DE LA RÉUNION DU 11 JANVIER 2018

LES ANIMATIONS ET COURSES AU CALENDRIER À VENIR :

Vendredi 19 Janvier 2018 : Assemblée Générale de l'ACFA qui aura lieu cette année à l'hôtel PALLADIA de Toulouse, avenue de Grande-Bretagne, à proximité de Purpan.

Du vendredi 9 au dimanche 11 Février 2018 : Sortie 'neige' avec hébergement à Vieille-Aure à proximité de St-Lary.

RAPPEL DES DATES A COCHER DANS VOS AGENDAS :

Dimanche 11Mars 2018 : Trail du satuc à Pech David. 8, 12 et 22 km au programme en banlieue toute proche de Toulouse. Un parcours de marche également sur 8 km.

Samedi 24 et Dimanche 25Mars 2018 : La Pollestrenca à Pollestres (66) à côté de Perpignan. 10km sur route et festivités.
WE avec hébergement dans la nuit de Samedi à Dimanche.

L'ESPACE ADHÉRENTS

VENTE DE VIN

A vos commandes !

ROUGE	ROSE	BLANC
BORDEAUX		Cap d'Estany
Château Montplaisir 2015	Dame D'Elne	Muscat sec

25€le carton de 6 bouteilles

CARNET ROSE

Naissance de jumeaux chez les Ravel…..

Deux beaux garçons, Camille, 3kg et Paul, 2.6kg ont pointé leurs petits bouts du nez le 27 décembre dans la Drôme où habitent Amélie et le papa.

Bravo à tous, parents, grand-parents et bienvenue aux bambinos ....

CRIS DE DOULEUR

Attention, la grippe rôde …….

FELICITATIONS

A Domy pour sa perf, 1ère M3F
lors de la 1ère course de l'année,
le trail des côteaux à Pechbonnieu

et à Boris qui a décroché son permis, sa première voiture,
et surtout un premier emploi ….