

N°123 - Mai 2019

SOMMAIRE

Raconte-moi ton mois

- Los Pompils Gratinos, à Gratens
- Les 6 heures du Lauragais à Revel
- Le WE vélo sur les bords du canal des deux mers
- La Pré-reco du Raid 2019

Compte-rendu de la réunion du bureau

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

L'espace adhérents

- Vente de vin
- Bienvenue

Cris de douleur

Félicitations

Raconte-moi ton mois

• Los Pompils Gratinois, à Gratens

Toujours prêt !

Le dimanche de Pâques, au lieu d'aller à la chasse aux œufs, notre ami Pascal a participé au trail de 15 km de Los Pompils Gratinois :

99/123 PETIT Pascal - 5 V3M - temps 01:41:44 vitesse moyenne 8.85

BRAVO Pascal !!

FSC

Et voici la 3e édition du côté de Gratens pour nos "Pompils Gratinois" qui font toujours le maximum pour attirer suffisamment de monde par chez eux! Pour cela, l'organisation avait retenu la même formule que l'année précédente avec une épreuve de 5km, de 15, un semi-marathon, la course handisports, et bien entendu, l'épreuve de canicross, la marche et la course des petits rejetsons...

En clair, il y en a vraiment pour tous les goûts, et on arrive ainsi autour de 400 participants, peu ou prou, à peu près comme en 2018 donc! Côté météo en revanche, nous ne fûmes pas gâtés! La pluie s'était invitée à la fête, même si cela ne fut jamais violent...

Elle eut même le bon goût de laisser place à quelques rayons de soleil en fin de matinée! Sur le plan sportif, on retiendra avant tout la belle victoire de Jérôme Bellanca sur le semi-marathon. Toujours aussi agréable et disponible, l'athlète toulousain a évoqué sa préparation à venir pour les Championnats de France, et les mondiaux, sur le 100km !

Chez les dames, c'est Sylvie Lebailly, master 2, qui s'est imposée en 1h53', avec son petit garçon dans les bras pour franchir la ligne d'arrivée. C'était très mignon ! Ce fut une belle matinée de course à pied, où tout le monde a pu trouver son terrain de jeu.

Reste plus qu'à prier pour le retour du soleil pour l'année prochaine, avec une participation en hausse, surtout du côté de l'ACFA !



avec un champion paralympique
(médaillé d'or) d'escrime

ça allait vite en canicross....



et une jolie arrivée de la 1ère féminine !

• Les 6 heures du Lauragais à Revel

Et voilà, c'est fait !

Météo agréable au départ, gros coup de chaleur à la mi-course, suivi de 2 gros orages pendant la dernière heure et demie, ce qui a rafraîchi sérieusement la petite troupe de coureurs et de marcheurs.

Circuit sympa au début, rendu difficile au fil des tours par une côte sournoise. Même un petit pont de bois m'est apparu à la fin comme un rapailhou !

2 places de 1^{er} et 1^{ère} dans leur catégorie pour Gégé et Framboise, une 4^{ème} place pour Pascalou et ce malgré quelques ampoules bien douloureuses.

Merci à nos accompagnateurs-ravitailleurs qui, malgré leur courage, ont dû trouver refuge dans les voitures.

Une découverte : la paella au riz pas cuit du tout = ça colle et ça cale !

Bonne organisation avec des bénévoles sympas et serviables.

Merci aussi à Maurice et Annie pour leur visite amicale.









- **Le WE vélo sur les bords du canal des deux mers**

Il y avait une jolie troupe de 21 participants pour ce WE !

Un départ de Castelnau d'Estretfonds, une arrivée Agen en passant par Valence d'Agen.



Vous les retrouverez dans le prochain numéro !

• La Pré-reco du Raid 2019

Ca y est, la pré-reco de notre prochain Raid a eu lieu.

Sous des trombes d'eau le matin et un grand soleil l'après-midi, Georges, Jean-Pierre C., Marc et Framboise ont découvert le circuit du Raid ACFA 2019 en Aveyron.

Des petites routes tranquilles, sinueuses, montantes, très montantes, descendantes, très descendantes, des points de vue superbes.

Des villages en pierres rouges et ardoises grises, un village de vacances niché au bord d'une rivière, la cité médiévale de Conques, Entraygues (....prononcer Entrailles....) sur Truyère.

Des forêts épaisses, des rivières qui serpentent langoureusement au fond de vallées verdoyantes..... Et une gastronomie à se pâmer d'aise....

Ce circuit sera très sportif, autant pour les coureurs que pour les cyclistes. Entraînez-vous bien !





Compte-rendu de la réunion du bureau

- **Les activités et les courses au calendrier à venir**

Le dimanche 6 Juin, La foulée CAP MONTAS en forêt de Buzet

5km 8.5km et 18.5km et marche, une classique au calendrier.

Béatrice nous invite à passer l'après course chez elle.....ambiance Acfaïenne chaleureuse garantie !
Alain enverra un message prochainement.

Le samedi 29 Juin, La fête de l'ACFA à Donneville

Coureurs, marcheurs, cyclistes, gastronomes, bons vivants, ne manquez cette date sous aucun prétexte !

Répondez au Doodle dans le message envoyé par Françoise !

Et entre les deux, le dimanche 23 Juin, Hors calendrier, à BRAX, venez participer à la foulée Braxéenne au profit de ELA !

La rando d'été les 2, 3 et 4 Août

BB va vous tenir au courant très bientôt.

- **Rappel des dates à cocher dans vos agendas**

LE WE du 13 OCTOBRE. MARATHON & SEMI-MARATHON de Salon-de-Provence

MERCI DE REpondre AU DOODLE car la logistique est lourde et nous avons peu de réponses pour le moment !

Du 30/12/2019 au 01/01/2020, le Réveillon !!!

Il aura lieu à Molières, au Domaine de Massoulac (82), comme en 2017-2018.

Nous disposerons de plusieurs salles pour le réveillon et de chambres supplémentaires pour le séjour.

Le repas du réveillon sera préparé par un traiteur.

L'espace adhérents

- Vente de vin



BORDEAUX ROUGE Château Monplaisir
AOP CÔTES DU ROUSSILLON Cap Estany Rosé
BLANC Cap d'Estany Muscat sec

Seulement 25€ le carton de 6 bouteilles

Ceci représente un complément au budget permettant de faire fonctionner l'association.

Ne l'oubliez pas et n'hésitez donc pas à vous fournir ici plutôt qu'en grande distribution,

et parlez-en à vos amis (si vous en avez)

- **Bienvenue !**



Bienvenue

à nos deux nouveaux adhérents,
Sylvette MIROUZE et son compagnon Alain PABIS

Cris de douleur



Tout semble calme du côté de l'infirmierie.

Personne ne va s'en plaindre....



Félicitations



A nos deux podiums aux 6 heures de Revel :

Framboise

Et GG !

