

N°151 - Décembre 2022

SOMMAIRE

Raconte-moi ton mois

- L'ekiden de Cahors par Chrystelle C.
- L'ekiden de Cahors par Nadine S.
- La reconnaissance du raid ACFA 2023
- Le trail des Oufs à Montastruc

Compte-rendu de la réunion du bureau

- Les activités et les courses au calendrier à venir

L'espace adhérents

- Le réveillon ACFA
- Rappel concernant l'assemblée générale
- Vente de vin

Cris de douleur

Félicitations

Raconte-moi ton mois

- **L'ekiden de Cahors par Chrystelle C.**



Le rendez-vous est fixé dans l'après-midi à l'auberge de jeunesse de Cahors en face du pont Valentré : facile à trouver !

Cette auberge de jeunesse en plus d'être très bien située est toute neuve et tout y est bien conçu (ou presque) : les chambres sont grandes, propres avec du rangement et sa salle de bain individuelle : grand luxe pour une auberge de jeunesse !

Une fois que tout le monde est arrivé et s'est installé dans sa chambre, on part visiter Cahors : on commence par le pont ! On y passera souvent pendant ce week-end ! Surtout les coureurs !

On est allé repérer pour le samedi matin, l'office du tourisme, la place du retrait des dossards, le départ, l'arrivée, Nous n'avons pas résisté à l'appel de l'apéro en terrasse bien sûr ! Pour un 11 Novembre nous en avons profité !



Puis notre premier restaurant : Le courson sur la place Gambetta : des couteaux, du cassoulet, de l'espadon, de la choucroute, du filet mignon ! Il y en a pour tous les goûts ! Après ce bon moment convivial, il est temps de rejoindre notre chambre pour être en forme pour la journée de samedi ! A Cahors on fait tout à pied et c'est très appréciable ! Le pont est illuminé tous les jours différemment : nous sommes le 11 Novembre



Le samedi sera bien rempli : bon petit déjeuner sur le toit de l'auberge de jeunesse : vue plongeante sur le pont !



Visite guidée de la vieille ville : passionnante avec notre guide Léopold !

L'amphithéâtre, ses ruines, la vieille ville, ses commerces, ses maisons, la cathédrale, le cloître, les maisons à colombages, les rues pavées, ...

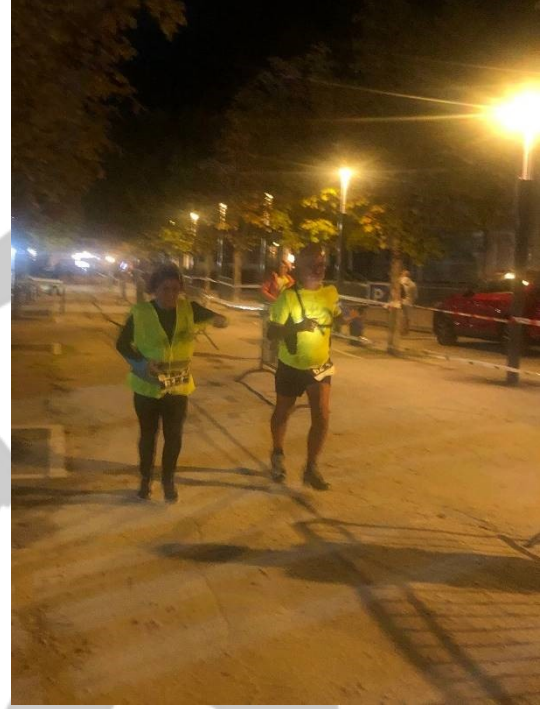


Nous rejoignons les derniers arrivants du Week-end au restaurant Le Bordeaux qui nous accueille à 19 ! Belle organisation : on mange bien et assez rapidement ! Encore un bon moment ! Bon on est venu boire, manger mais on n'est pas là pour ça !!! Il faut rentrer se reposer car à 18h démarre l'Ekiden !



Nous avons 2 équipes pas tout à fait complètes mais on va se débrouiller : merci à Pascal qui me remplace brillamment ! Cela faisait longtemps que je n'avais pas couru aussi vite !

Chaque relais se passe bien, Framboise et Pascal entament ensemble le premier 5km, puis Lulu et Loulou s'attaquent au 10km, ils donnent le témoin à Marie et Nadine qui affrontent très bien la nuit ! Françoise et Georges s'occupent du 10 du milieu suivis par Pascal et Fabrice qui même blessé terminera parfaitement son relais ! Brigitte et Alain termineront cette belle course nocturne !



Cet Ekiden fut un beau moment de partage ; un temps très doux, une belle cohésion de groupe ! Merci à l'ACFA de nous faire vivre tout ça ! Le niveau était relevé, la moyenne d'âge très basse mais nous n'avons pas démerité ! Bravo à tous les coureurs et bravo aux supporters !

Résultats

Résultats

Place	Temps	Moyenne
226	4h21'54	9.7 km/h
<i>Pl./Cat.</i>	<i>Pl./Sexe</i>	
13	177	

Place	Temps	Moyenne
231	4h35'07	9.2 km/h
<i>Pl./Cat.</i>	<i>Pl./Sexe</i>	
63	182	

Chrystelle C.

• L'ekiden de Cahors par Nadine S.

Nouveau week-end Acfa programmé à l'occasion de l'Ekiden de Cahors qui se déroula le 12 Novembre 2022.

C'est quoi un Ekiden au juste ?

Le relais ekiden est une course à pied sur route d'origine japonaise.

Cette épreuve consiste en la succession de relais sur route par équipes de six relayeurs. Habituellement, la somme des diverses distances doit être égale à celle du marathon, soit 42,195 km ; les six coureurs doivent successivement parcourir les distances suivantes : 5 km, 10 km, 5 km, 10 km, 5 km et pour finir 7,195 km. Ils se transmettent un témoin plus léger que celui des relais 4 × 100 m. Le témoin traditionnel est une écharpe en tissu appelée le tasuki.

Bon ça semble facile, donc c'est parti pour Cahors.

Moi normalement je ne cours plus !!! mais mes copines m'ont débauchée pour compléter une seconde équipe, tant pis pour elles Elles constateront les dégâts ultérieurement 😊.

Nous étions 19 Acfaïens à profiter d'un excellent WE avec une météo de septembre, une très belle visite guidée du vieux Cahors, un hébergement en auberge de jeunesse au top, idéalement située en face le pont Valentré admiré avant, pendant, et après la course puisque le petit dej était servi au 3eme étage avec une vue splendide.

Je reviens à mes moutons, si on parlait de la course un peu

Ok, ne nous cherchez pas en tête de tableau sur les résultats, sinon prenez le document à l'envers, commencez par la fin 😊.

Pourtant on a fait de notre mieux avec des temps au final pas si minables que ça pour un marathon avec respectivement un temps total de 4h30 (équipe 1) et 4h 36 (équipe 2).

Le problème c'est qu'on était les plus vieux Malgré quelques éléments qui relevait la moyenne d'âge !! Sur 234 équipes la moitié sans doute n'avait pas 30 ans Alors je ne vous raconte pas les détails.

On s'en fout, c'était très sympa, ambiance qui rappelait les relais du printemps des Kiwi à Villefranche de Rouegue ou les relais de Saint Antonin Noble Val, de plus pour une bonne cause.

Grosse organisation avec une présence importante du corps enseignant local et la MGEN, avec des équipes formées d'élèves et leurs parents.

Voici le message de l'organisation reçu la semaine suivante qui fait chaud au cœur :

BRAVO et MERCI

BRAVO : 234 équipes, 1404 coureurs et 224 marcheurs. Vous avez usé le Boulevard et les pavés du Pont ! Quel que soit votre rythme et votre résultat vous pouvez être fiers de vous.

MERCI : Chaque kilomètre parcouru a rapporté 1 euro et 20 centimes à la lutte contre la maladie d'Huntington. C'est peu mais comme vous avez parcouru 9928 Km le résultat est IMMENSE !

Vos efforts vont offrir 12 000€ à l'association Huntington-France pour la recherche. **MERCI** de sa part, et surtout de la part de tous les malades que vous maintenez dans l'espoir de jours meilleurs.

Vous avez les photos, les résultats, le trombi super sympas, les articles de presse sur <https://www.ekidnecahors.com/>

Au final week-end très agréable, ambiance chaleureuse, les Acfaïens étaient contents de se retrouver, merci aux accompagnateurs de nous avoir bien soutenus malgré l'heure tardive ! A refaire.

Nadine



- La reconnaissance du raid ACFA 2023

RAID ACFA 2023

« Dur-ÿnna »

Les méandres de la Dordogne

L'origine du nom provient du Celte "Dur-ÿnna", signifiant "eau rapide".
Sous l'empire romain, elle est baptisée "Duranius", à partir du Moyen-âge,
la rivière se nomme successivement "Duronia", "Duronia", "Dordonia" et enfin "Dordogne"



Ce même week-end, une partie du bureau et quelques accompagnateurs ont profité de la relative proximité géographique où se déroulait l'Ekiden de Cahors et où de déroulera la prochaine édition du raid ACFA pour en effectuer une première reconnaissance.
Il vous sera proposé une édition avec quelques nouveautés ...

Restez attentifs et nous vous donnerons d'autres informations dès que possible.

>>>> Et ce sera du Vendredi 9 au Dimanche 11 Juin 2023 <<<<

• Le trail des Oufs à Montastruc

Le trail des OUFs à MONTASTRUC LA CONSEILLERE, mais qui a eu cette idée de le proposer au calendrier ACFA ?

Ben c'est moi !!!!!!!

Donc pour ce trail des FOUS 😊 , le terme le plus approprié, température glaciale aux aurores avec un -7° au thermomètre.

Ça commence bien, grattage du pare-brise, belle petite couche de givre, mais quelle idée j'ai eu !!!!!!!

Je retrouve mes acolytes sur le lieu de départ, Nadine et Bernard pour la rando de 11KM, Gg et Alain M pour le trail de 11km également.

Tout ce petit monde bien équipé, bonnet, gants, doudoune..... Bref il fait froid, et même très froid.

Le départ est donné pour la rando à 9h. Nos premiers guerrier(e)s sont partis.

A notre tour de nous préparer pour un départ à 10H, dépose de nos armures chaudes aux voitures pour ne garder que le minimum nécessaire à la course.

Malgré un soleil timide, qui tarde à sortir, je pense que lui aussi a froid La température remonte doucement mais toujours négative.

Enfin notre départ est donné, c'est pas des pieds que j'ai mais des semblant de palmes qui tapent le sol.

La campagne est belle, toute de blanc vêtue.

La première côte, je décide de marcher, pas assez échauffée, de mon côté, Alain l'attaque à petites foulées, Gg est parti à son rythme, nous allons le laisser gérer sa course.

Un peu plus loin Alain a ralenti pour m'attendre, nous continuons sur le circuit plutôt vallonné avec des montées et descentes.

Je ne suis pas au mieux de ma forme, malgré les encouragements de nos randonneurs qui font le circuit à contre sens, plus de jambes, plus de jus, estomac en vrac, le froid du départ. Bref, je râle, Alain, reste avec moi tout le restant du parcours.

Et c'est avec un grand soulagement que je vois la ligne d'arrivée 😊 .

Merci Alain pour m'avoir supporté pendant.....

Domage, sans le boulet tu aurais pu terminer premier au scratch !!!!!!!!!!!

Rdv en 2023 pour de prochaines aventures dans le monde de l'ACFA .

BB

Compte-rendu de la réunion du bureau

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

- du Vendredi 9 au dimanche 11 juin , le raid ACFA en Dordogne

N'oubliez pas de bloquer cette date dans votre calendrier

- du Vendredi 30 décembre 2022 au dimanche 1er janvier 2023

Le fameux, réputé maintenant,

Celui que tout le monde va nous envier....

Le REVEILLON ACFA



Vous avez tous les détails ci-dessous

L'espace adhérents

- **Le réveillon ACFA**

En ce qui concerne le réveillon, nous vous rappelons qu'il reste quelques places, n'hésitez donc pas à contacter les membres du bureau si vous souhaitez y participer ou faire participer des amis !!



Cet évènement va être exceptionnel !

Programme, animation, et menu(s) plus qu'alléchants !!!

>>>> Voici toutes les infos <<<<<<

La fin de l'année approche à grand pas et vous avez choisi de passer le réveillon 2022/2023 avec l'association A.C.F.A. (association des coureurs de fond de l'aéronautique) et nous vous en remercions. Nous avons dû annuler le réveillon l'année dernière à cause du COVID (on croise les doigts). Nous avons gardé le même concept avec quelques modifications dues au passage du temps sur certains prestataires au cours de l'année.

Nous avons encore la possibilité de recevoir 4 personnes supplémentaires (2 couples) voir 5 avec un individuel. Si dans votre entourage vous avez des amis qui voudraient partager ce réveillon, aucun problème pour les intégrer, il vous suffit de me joindre au 06.88.74.74.20 ou sur patrice.navel31@orange.fr

Vous trouverez ci-dessous le programme détaillé de votre WEEK END que nous souhaitons décontracté, chaleureux et sympathique.

REVEILLON ACFA du vendredi 30 décembre 2022 au dimanche 1^{er} janvier 2023

LE VENDREDI 30/12

- Accueil au village de vacances à partir de 16H, installation dans les chalets
- Hébergement dans des chalets (de deux à trois chambres) avec chambre individuelle.
voir le site : [Les Chalets de Grazimis - CONDOM - FRANCE \(chalets-grazimis.fr\)](http://chalets-grazimis.fr)
- Apéritif de bienvenue
- Repas traiteur
- Soirée SURPRISE !

SAMEDI 31/12 :

- Petits-déjeuners dans les chalets. Prévoyez d'amener ce qu'il vous faut, la boulangerie la plus proche est à 6 KM des gites.
- Entraînement en commun ou randonnée ou vélos ou ce que vous voulez....
- Fin de matinée : Vers 11 h nous partirons dans un lieu « tenu secret », pour une visite instructive suivi d'un apéro/mange debout.
- Après-midi : visite De FOURCES, village bastide, ou de LARRESINGLE, village fortifié pour ceux qui le souhaitent.
- Fin d'après-midi : préparation de la salle
- **Réveillon** : repas traiteur – soirée animée (*n'hésitez pas à nous communiquer vos suggestions : musique, jeux...*), si parmi vous il y a un DJ ou un animateur qui souhaite s'exprimer, faites nous le savoir.....Patrice notre DJ amateur animera cette soirée avec nos petits moyens, si vous avez de la **SONO ou DES JEUX DE LUMIERES** nous sommes preneur (Merci de contacter PATRICE au 06.88.74.74.20.)

DIMANCHE 1/01 :

- Petits-déjeuners dans les chalets. Prévoyez d'amener ce qu'il vous faut, la boulangerie la plus proche est à 6 KM des gites.
- Petite marche revigorante
- Midi : on mange les restes !
- Départ

Pour votre confort pendant ce séjour :

- Les draps sont fournis mais pas le linge de toilette
- Tapis de bain et torchons sont à votre disposition
- Le ménage de fin de séjour est inclus dans les frais de location

Les coûts :

Nous avons pratiquement validé toutes les prestations à quelques détails près.

Nous pouvons dire aujourd'hui que nous resterons dans le budget initialement prévu et ce malgré les augmentations de tarifs. Nous serons légèrement en dessous des **170€** / personne toutes prestations comprises.

Comme convenu, nous vous demandons d'amener **DEUX** bouteilles par couple (1 de champagne et 1 de vin rouge, rosé ou blanc à votre goût) ou **UNE** bouteille pour les individuels (1 bouteille de champagne ou 1 bouteille de vin rouge, rosé ou blanc à votre goût), ce sera l'occasion de faire déguster à vos voisins de table votre vin préféré.

En résumé, ce que vous devez amener :

- Votre bonne humeur
 - Votre linge de toilette
 - Vos petits déjeuner du 31 et du 1^{er}.
 - 2 bouteilles par couple (champagne **et** vin)
 - 1 bouteille par individuel (champagne **ou** vin)
- Et votre carnet de chèque pour le règlement.



- **Rappel concernant l'assemblée générale**

Les date et lieu de tenue de notre Assemblée Générale sont désormais connus.

Ce sera au Casino Barrière à Toulouse

Le vendredi 10 Février 2023.



Notez cette date dès maintenant dans vos agendas.

- Vente de vin



... REAPPROVISIONNEZ VOS CAVES ...
à 30 € le carton de 6 bouteilles

ROUGE Château Pombrède 2019 médaille d'or à Paris 2020

ROSE : AOP Côtes du Roussillon Cap Estany

BLANC : Cap Estany Muscat sec

Rouge, rosé, blanc : tout est disponible **Commandez !!!**

Pour agrémenter vos grillades de légumes, de poissons, ou viande !!!!!

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,



Saisissons chaque bonne occasion de trinquer ...

Avec modération !!!

Cris de douleur



On est bien sûr tous derrière Jo qui se bat avec des problèmes de dos et de tassement de disques ...
A très bientôt sur le vélo, alors !

Félicitations



à tous ceux qui se sont mobilisés et un peu 'déglingués' sur l'Ekiden de Cahors !....
et en particulier à nos accompagnateurs malgré le froid vif et l'humidité
qui a saisi tout le monde dès la tombée de la nuit !!!