

N°156 – Juin 2023

SOMMAIRE

Raconte-moi ton mois

- La soirée bowling
- Odyssée
- La reco Raid
- Le WE vélo à Mirepoix
- Le départ à la retraite de BB

Compte-rendu de la réunion du bureau

- Les activités et les courses au calendrier à venir
- La ronde des foies gras à Mauvezin, qu'en pensez-vous ?

L'espace adhérents

- Vente de vin

Cris de douleur

Félicitations

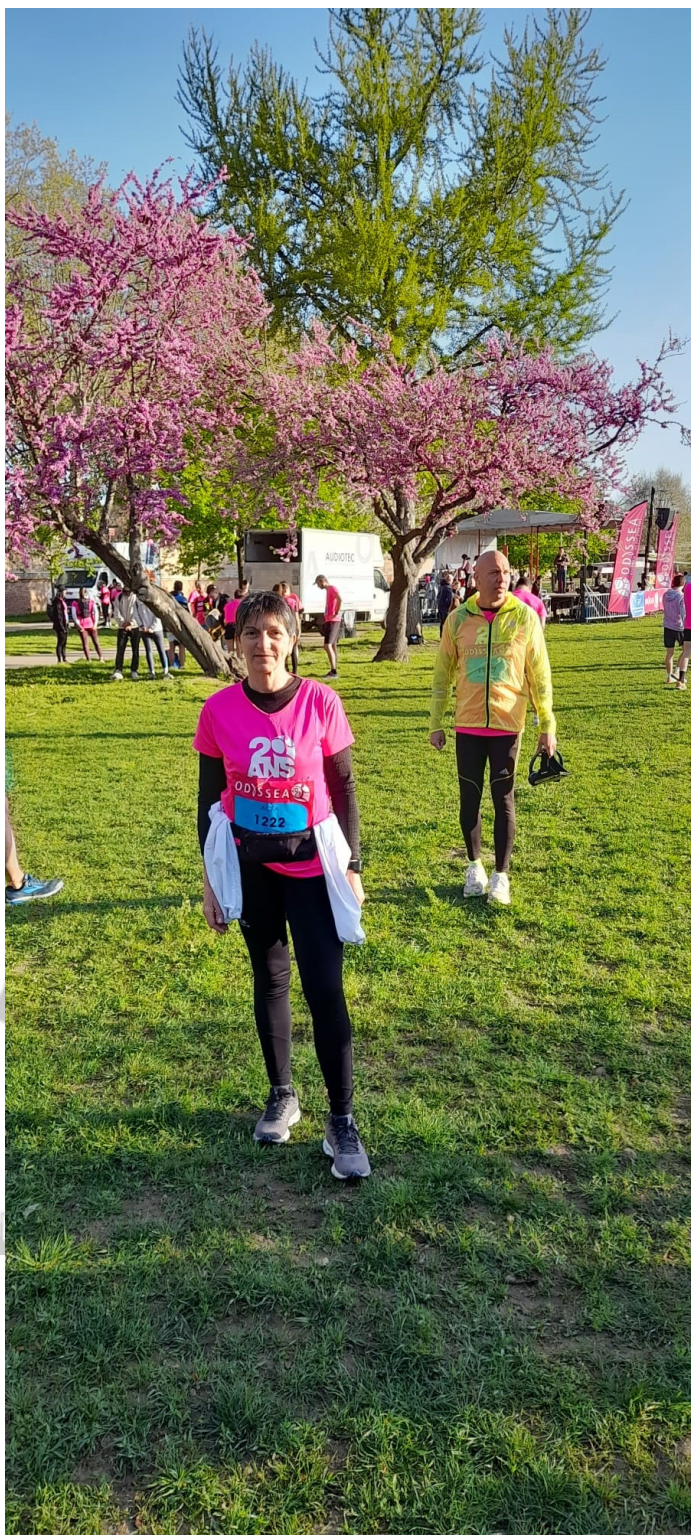
Raconte-moi ton mois

- **La soirée bowling**



Le mois dernier, il y a eu une très conviviale 'soirée bowling' organisée par Alain N. ou une belle brochette de 'pros' (voir ci-dessus) et de 'moins pros' (voir ci-contre) ont pu mesurer leurs talents respectifs ...

- **Odyssea**



Un retour en arrière

Bravo à Nadine V. pleine de courage et d'enthousiasme qui a fièrement et brillamment représenté notre association au trail de 12 km Odyssea / « Un Pas pour la Vie » à Toulouse le 7 Mai 2023 !!!

Résultat : 2^{ème} Master 4 ! Un joli podium donc !

- **La reco raid**



Le samedi 22 avril, le Bureau de l'ACFA a fait une 2^{ème} reconnaissance du circuit que coureurs et cyclistes emprunteront lors du RAID.

C'est sous des trombes d'eau que nous avons validé 3 boucles. Successivement chacune d'entre elles partira et arrivera à la Base de Loisirs de Mézels, notre hébergement.

L'objectif principal de ce format est de limiter le déplacement d'un trop grand nombre de voitures, d'autant plus que nous emprunterons souvent de toutes petites routes au milieu des noyeraies, des champs d'asperges..., et que nous traverserons des villages aux ruelles très étroites...

Un circuit est dessiné pour les randonneurs (3H - 4H) au départ de la Base.

Le temps d'actualiser le road book, nous vous donnerons plus de précisions.



Framboise



- Le WE vélo à Mirepoix

Et puis il a eu aussi le Week-end vélo au début du mois de Mai du coté de Mirepoix... encore un grand moment plein d'amitié et de chaleur ... Merci cette fois encore à Patrice qui a fait parler tout son talent d'organisateur !



- **Le départ à la retraite de BB**

Pô, pô, pô, pô, pô, pô, pô, pô, !!!

Encore certainement un sommet de la saison de l'ACFA....

Le départ à la retraite de BB, notre trésorière préférée et son 'raccampement entre Colomiers et Merville !





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 dans le LOT et au bord de la Dordogne**

Il y a 21 participants pour participer à cette grande promenade.

- **Le 18 juin, Rivières et Châteaux à Saint-Orens**

et

- **le 25 juin, la foulée Braxéenne à ... Brax**

Pour ces deux courses nous attendons vos inscriptions !

- **Le samedi 1^{er} juillet, la fête de l'ACFA à Donneville, au bord du canal du Midi**

... Framboise nous tiendra au courant

- **Les 21 et 22 juillet la rando d'été aux Cabanes**

.... BB nous tiendra au courant

- **Et le 3 Septembre**, préparez-vous pour les boulevards de Colomiers....

- **La ronde des foies gras à Mauvezin, qu'en pensez-vous ?**

Suite à l'annulation de la sortie à Lisbonne lors du Marathon International, nous avons pensé organiser un week-end au Cap Ferret. Cette proposition n'a pas été retenue non plus.

C'est pourquoi nous allons vous proposer de participer à la **Ronde des Foies Gras** qui est organisée à **Mauvezin (32)** le **dimanche 8 Octobre**.

Vous pouvez consulter tout ce qui concerne cet évènement ici : <https://www.rondedesfoiesgras.com/>

La Ronde des Foies Gras est une boucle sur sentiers et chemins de campagne (26km environ) avec des ravitaillements en foie gras et eau miellée.

La course se court : Soit en Solo (individuel) en course à pied

Soit Duo en « Run'N Bike », deux concurrents : un coureur à pied et un à VTT, possibilité d'échange autant de fois que vous le souhaitez.

Le bureau vous sollicitera assez rapidement, **et nous vous remercions par avance de répondre rapidement**, afin d'organiser au mieux la composition des duos.

Merci de suivre cette proposition avec attention, et n'hésitez pas à consulter le site.



L'espace adhérents

- **Le réveillon de fin d'année 2023**

Nous pouvons confirmer que cette fin d'année 2023 et aussi début d'année 2024 sera fêtée par l'ACFA du côté de LAGUIOLE.

Il reste des places !!!!!

- **Vente de vin**



... REAPPROVISIONNEZ VOS CAVES ...

à 30 € le carton de 6 bouteilles

ROUGE : Château Pombrède 2019 médaille d'or à Paris 2020 5 cartons

ROSE : AOP Côtes du Roussillon Cap Estany 1 carton

BLANC : Cap Estany Muscat sec 9 cartons

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



BB se remet gentiment de ses douleurs au genou, IRM à venir

PP également, qui est en transaction avec son Kiné ...

Michel M. qui nous a fait la surprise d'apporter l'apéro sur la dernière rando vers Rebigue ! il est sur la bonne voie

GG qui est rentré à la maison pour se retaper solidement

Félicitations



A Nadine V pour sa perf à Odysée ...