

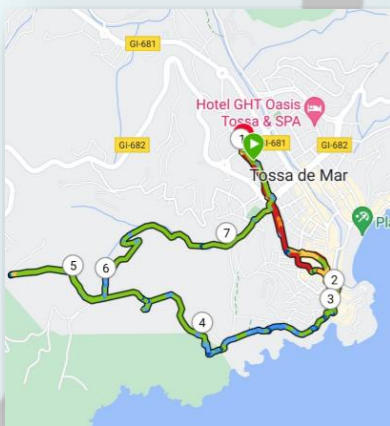
PERLES DE SUEUR



Raconte-moi TOSSA de MAR

Préambule

Ah, Tossa de Mar, cette belle ville de la Costa Brava où Cathy, avec son flair pour l'Espagne et ses multiples séjours, a eu l'idée d'organiser une escapade Catalane. Alain, qui trouva l'idée géniale, s'est lancé dans l'aventure, jonglant entre la recherche d'hôtels et avoir les possibilités, non des moindres, de courir, de randonner, de visiter, de farnier, de manger et de bien dormir. Tel un chef d'orchestre dirigeant une symphonie de préparatifs. Le bureau, sondé et consulté, a donné le feu vert. Vingt-deux adhérents, curieux et enthousiastes, ont répondu présents à l'appel de l'aventure. Une pré reconnaissance des hôtels susceptibles de nous recevoir étaient inspectés dans le mois d'octobre. L'hôtel, pressenti par notre couple d'inspecteurs était hélas complet mais Cathy n'était pas encore intervenue et comme par hasard, il restait des places pour notre petite bande ! Les réservations, telles des pièces de puzzle, se sont emboîtées parfaitement, et les parcours ont été reconnus quelques semaines avant le « J Day » prêts à accueillir les foulées des participants.



Georges, le gourou de la préparation physique, a orchestré les entraînements communs, transformant les jardins de Péchabou en véritables camps d'entraînement. Chez Cathy et Alain, l'ambiance était à la camaraderie, tandis que chez Françoise et Fabrice, la détermination était de mise. Bob, quant à lui, a vu le record d'adhérents battu, une marée humaine unie par la passion de la course mais pas seulement ! Pompertuzat a accueilli le "Challenge du souvenir et de la paix", où les podiums ont été conquis avec la ferveur des grands jours.

PERLES DE SUEUR



PERLES DE SUEUR



ENTRAINEMENT CHEZ BOB,



ENTRAINEMENT CHEZ FRANÇOISE ET FABRICE,



ENTRAINEMENT CHALLENGE DU SOUVENIR ET DE LA PAIX,

Ne cherchez pas la photo de famille de l'entraînement chez Cathy et Alain, trop concentré sur cette préparation ils ont oublié !

Le J DAY, le briefing de bienvenue a lancé les festivités. Un petit tour de ville a permis de s'imprégner de l'âme de Tossa, avant que les apéros improvisés ne prennent vie sur la Playa de Mar Menuda, transformant la plage en un salon à ciel ouvert. La terrasse de la chambre 203 est devenue elle aussi le théâtre d'un apéro ACFAIEN, où les rires et les conversations se mêlaient aux saveurs locales. Tossa la nuit, avec ses lumières et ses mystères, a offert de belles balades nocturnes, tandis que certains se sont laissaient tenter par les représentations artistiques de l'hôtel.

PERLES DE SUEUR



Les petits déjeuners, copieux et conviviaux, ont donné l'énergie nécessaire pour les randonnées à travers les très belles criques de la cala Bona et celle de la cala Pola. Le Mirador de Tossa, tel un gardien silencieux, offrait une vue imprenable sur la mer scintillante. Les escaliers, interminables, menaient à la Playa d'es Codolar, où le sable et les vagues chuchotaient des histoires de navigateurs d'antan.

PERLES DE SUEUR



Le Run Festival de Tossa, avec ses parcours exigeants et ses podiums tant convoités mais ..., la suite vous la découvrirez en parcourant les pages de ce PdS, a mis à l'épreuve la détermination et l'endurance des coureurs. Les bars de la Platja Gran, lieu de détente avec ses boissons rafraichissantes, le roof top de l'hôtel, oasis suspendue entre ciel et mer, les piscines, miroirs d'azur, ont été le refuge idéal pour des moments de quiétude et ont accueilli les corps fatigués pour une douce récompense après l'effort.



PERLES DE SUEUR

La découverte de Palafrugell, avec ses trésors cachés, a été une aventure dans l'aventure, tandis que le shopping dans les petites ruelles de Tossa a permis de dénicher des souvenirs uniques. Les photos, témoins immortels de ces instants partagés, ont capturé les sourires, les paysages et les émotions. Et finalement, les aurevoirs, empreints de nostalgie mais aussi de la promesse de nouvelles aventures, ont scellé cette expérience Catalane dans la perle de la Costa Brava.



PERLES DE SUEUR



PERLES DE SUEUR

Le mot de notre Présidente.



Cliquez [ici](#) pour accéder à la vidéo.

Fabrice, raconte-moi Tossa



Françoise, Marie et moi prenons la route en milieu d'après-midi vendredi...et oui les actifs sont actifset travaillent pour nos chers retraités (entre autres ! car ils bossent un peu pour eux-mêmes aussi ☺) qui nous adressent déjà des photos de leurs escapades sur la plage et les remparts de Tossa.

Heureusement, l'avion de Paris était à l'heure et la sortie de Toulouse se fait sans encombre. Nous sommes donc au Golden Bahia pas trop tard pour nous joindre au reste de la troupe qui dévore déjà le buffet gargantuesque ! Il n'est pas 20h30 et ils sont déjà au dessert ! Préparatoire au très prochain séjour en ehpad!

Alain N, en GO de luxe, fait découvrir les nombreuses prestations de l'hôtel, du spa du sous-sol jusqu'au bains du rooftop !

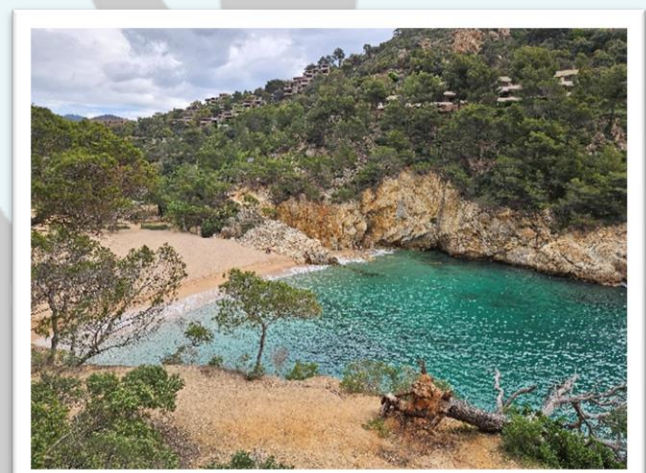
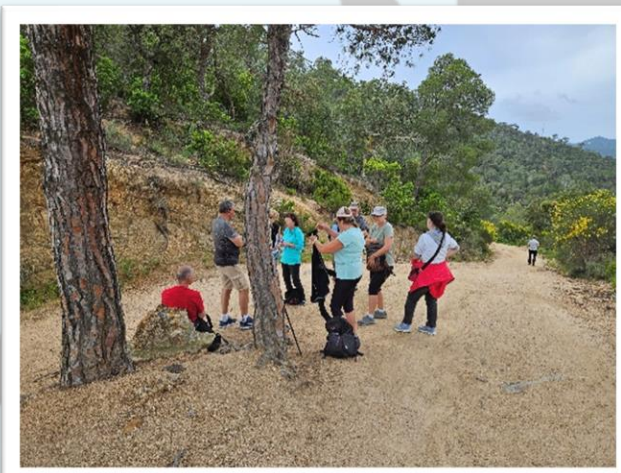
Un trio d'artistes tente plus ou moins laborieusement de faire du Queen en guise de spectacle du soir !

PERLES DE SUEUR



Le lendemain, après un petit-déjeuner pantagruélique, l'escouade part à l'aventure : rien de mieux qu'une randonnée pour découvrir la région.

Quelques kms à grimper dans l'arrière-pays ! Les formes physiques variables et les gouttes ne permettent pas des performances athlétiques pour atteindre le col de Sastre (+235m) et revenir sur la plage de la cala pola.



Le retour se fait par un superbe sentier côtier ! Et là ce sont les multiples pauses photos qui dégradent la performance.

Le soleil est revenu, la couleur de l'eau oscille entre le bleu turquoise et le vert ! Exceptionnelle.

PERLES DE SUEUR



Tossa , sa plage et ses remparts apparaissent au loin.
8 petits kms ...mais que du plaisir !



PERLES DE SUEUR

En fonction des envies de chacun, le groupe se disperse.

Nous sommes 9 à déjeuner en front de mer !

Françoise, Marie et moi partons ensuite à la découverte de Tossa déjà rapidement visitée lors d'un ancien séjour à Lloret de Mar.



Les vestiges d'une maison romaine, proche de l'hôtel, prouvent que la région fut très anciennement habitée. Bon ... ces ruines n'ont rien à voir avec ce que nous avons vues avec Françoise le we précédent à Vaison la romaine

Tossa est très célèbre pour ses murailles du XIII^{ème} siècle, uniques et bâties pour se protéger des attaques des pirates. Au sommet, trônait un château dont les ruines ont été détruites pour ériger le phare en 1917



Les ruines de l'église St Vincent résultent d'une explosion de munitions stockées par les troupes de Napoléon.

PERLES DE SUEUR



La ville est devenue célèbre avec le film britannique Pandora tourné en 1951 avec Eva Gardner en guest star !

Vous ne connaissez pas... moi non plus !



L'après-midi s'achève en récupérant les dossards et par un apéro sur la plage. Il est des habitudes qui ne se perdent pas même à l'étranger.

Dimanche, jour de compétition ! On ne rigole plus. Les participants se réveillent plus tôt pour que le petit déjeuner ne reste pas sur l'estomac au moment de la galopade. Les supporters sont là pour les départs à 9h.



PERLES DE SUEUR

Parmi eux, quelques-uns partent à randonnée sur le parcours du trail de 8kms dans l'arrière-pays. La performance est soutenue pour parcourir les 8kms en 1h40 de grimpette puis descente.



Jo l'éclair, sur le trail du 16 kms, nous dépassera à une vitesse proche de celle de la lumière dans la descente.

Les performances sont toutes à saluer car les parcours étaient tout sauf plats.

PERLES DE SUEUR



NOM	COURSE	TEMPS	Classement GENERAL (M/F)	Classement Catégorie	CATEGORIE
G.DARD	Trail 17k	1:37 :13	100	20	Master 50M
G.MARTINEZ	10K	1:09 :58	117	8	Master 60M
A.MASSOL	10K	0:57 :58	89	5	Master 60M
F.VALLIN	10K	1:17 :01	119	4	Master 60F
S.MARTIN	21K	2:07 :02	42	15	Master 40F

Mention spéciale à Sonia qui a couru sur le semi-marathon sans avoir le temps d'admirer la côte, les longues montées succédant aux non moins longues descentes !

Et Françoise qui a couru 3kms de plus que prévu ayant raté le point de retour sur le 10 kms. Le podium de la catégorie était possible sans cette distance supplémentaire.

A noter que l'ACFA était le club avec le plus grand nombre de participants sur le 10kms !

Bières et sangria pour fêter les succès ! Déjeuner en groupes dispersés.

Shopping ou farniente sur la page ou au bord des piscines de l'hôtel, sous un ciel qui se couvre

Et apéro au bar de l'hôtel puis promenade digestive.

PERLES DE SUEUR



Alain et Cathy, encombrés par une réunion de famille à Toulouse, ont fait l'AR dans la journée !
Belle motivation !

Tous les actifs doivent rentrer lundi !! Mais le retour se fait en savourant la route côtière vers Palafrugell
Et balade magnifique à Calella de Palafrugell puis déjeuner tapas



Le retour vers Toulouse sera un peu laborieux à cause de embouteillages.

Comme toujours, un we acfa réussi dépend de la qualité de l'organisation. Et là encore elle fut plus que parfaite ! Un immense merci à Alain N pour ce programme magnifique : hôtel très bien choisi, des escapades parfaites pour respecter les formes de chacun, des conseils avisés...

PERLES DE SUEUR

La bonne humeur de toutes et tous est une constante acfaienne

Dur dur de repartir vers Paris dans l'avion où je rédige ces mots ce mardi matin !!



PERLES DE SUEUR



Jo, raconte-moi Tossa



Tossa de Mar !

Comment résumer un week-end de ouf en 3 lignes, ben, en fait, ça ne se raconte pas, il fallait simplement y être !

Du coup, je ne parlerais pas des retrouvailles Acfaiennes dans cet hôtel 5* Golden Bahia déniché par notre super GO avec son buffet, ses terrasses, ses piscines, son rooftop!

Ben, voilà déjà 3 lignes !

Donc je n'évoquerais pas non plus les gueuletons improvisés au buffet de l'hôtel, ou le partage des planches de tapas dégustées sur le front de mer près du centre historique, au pied de la citadelle !

Juste quelques photos en guise de résumé !



Rien non plus à propos des apéro ACFA sur la plage et au bar de l'hôtel !

No comment sur le Gyn très tonic et les Rhums un peu trop arrangés! 🍹 🍸 🍷

PERLES DE SUEUR

De très bons moments partagés, des émotions, des fous rires, des belles rencontres, des paysages du littoral grandioses et des situations improbables, des improbables baignades aussi entre daurades et méduses ou dans les piscines chauffées du rooftop face à la mer.

Sans parler non plus des daurades médusées par quelques baigneurs intrépides venus se rafraîchir les neurones entre 2 mojitos ou les sabots de Vénus, mollusque échoués sur la plage...

Pas plus sur la bronzette improvisée entre crevettes et gambas!!! 😊

Que nenni sur cette séance de bronzette de gambas faisant la sieste sur une de ses congénères, aplatie pour l'occasion: on appelle ça aussi carpaccio de gambas!), sur un riz douillé!!!

Pas un mot sur cette œuvre d'art (ou pas!) collective improvisée au buffet de l'hôtel ! 🎨



PERLES DE SUEUR

Enfin, jour du Runfestival - Team ACFA fin prêt pour la rando, les 10kms, semi et trail !



Bon sinon, le trail je te raconte pas !

Ben, non, je ne te raconte pas !!!! T'avez qu'à le faire !!! 😊

Ça monte et ça descend, seul hic, il faisait 16kms, pour un trail de 17kms, ça fait un peu short !!! 😬



PERLES DE SUEUR



Mais, c'est surtout le ravito d'après course sur le front de mer où la troupe s'était retrouvée pour siroter quelques cana et autres cerveza, offerts par l'ACFA! 🍹

Tout ayant une fin, je ne parlerais pas du retour non plus et de la magnifique balade sur les chemins côtiers de Calella de Palafrugell et ses excellents tapas partagés sur la terrasse d'un magnifique resto en mode VIP pour clôturer le week-end! 🍷 🌵 🌴 🧘

Rien du tout non plus sur le blablacarage de mes blablacars du jour que je remercie encore!



Allez, assez perdu de temps à lire mes conneries, au boulot maintenant !!!

Enfin pour ceux qui bossent, ça aussi, je préfère ne pas en parler, ça pourrait être vraiment trop long!!! 😊

Une perle de sueur pour ... **Tossa de Mar, une perle de la Costa Brava!** ❤️

A bientôt pour de nouvelles aventures 😊

Bizzzz 🤗 Jo dit Chupito ! 🍷

PERLES DE SUEUR



Pascal, raconte-moi Tossa

ACROSTICHE...



Tout ce qu'il fallait pour un WE Acfa réussi

Oh que la côte est belle !

Super hôtel dégoté par Alain

Super programme élaboré par Alain

Activités variées au programme

De la piscine à gogo

Et la Grande Bleue pour les plus courageux

Mais sans oublier nos valeureux coureurs

Arrivés sans encombre au bout de leur effort

Répétons-le encore et encore : longue vie à l'ACFA

PERLES DE SUEUR



PERLES DE SUEUR



Chrystelle, raconte-moi Tossa



Hola Tossa !

Randonnées, mer, papillons de mer,
fourmis, méduses, apéro, sangria, Paella,
piscine, soleil, bonne humeur, convivialité,
super GO ! On repart quand ??

Chrystelle



Françoise, raconte-moi Tossa

Partant du principe que quand on aime on ne compte pas et bien on fait quelques kilomètres de route, on traverse la frontière, on retrouve ses copains et copines adorés de l'ACFA et on fait SA course.

Pas celle des 10 kms, trop courte, pas celle des 21, trop longue, pas les trails trop dangereux.

Juste SA course, répertoriée nulle part, celle d'environ 13 kms.

La recette ?? Il suffit d'arriver en haut d'une bonne côte, de voir un ravitaillement auquel on a décidé de ne pas s'arrêter, encadrée par un groupe de coureurs que l'on ne veut pas lâcher et de prendre immédiatement le ravitaillement passé un grand plaisir à descendre, descendre, descendre.....

Personne bien entendu pour vous dire qu'il y a comme une erreur d'être sur le parcours des 21 et même de demander quand il faut faire demi-tour et que personne ne sait vous répondre.

On maugrée dans sa tête quand on s'aperçoit de l'erreur surtout quand ça monte, ça monte, ça monte dru, que la chaleur se fait ressentir et qu'en passant au fameux ravitaillement on vous encourage comme si tout était normal, tout allait bien !!

Et après.... pas grave, l'arrivée est là, les copains et les copines aussi, la bonne ambiance toujours là, le beau temps, les beaux paysages, les fous rires...bref, à l'ACFA, quand on aime on ne compte pas, n'est-ce-pas ?



Jacques, raconte-moi Tossa

Nous garderons un excellent souvenir de ce week-end de Pentecôte à TOSSA DE MAR.



Nous avons découvert au gré de promenades cette jolie ville fortifiée, sa muraille médiévale, son château ses ruelles pavées de galets, sa tour mauresque et sa plage (eau trop froide à notre goût).

PERLES DE SUEUR



Bien sûr nous étions venus pour supporter nos valeureux représentants de l'ACFA qui se sont tous surpassés sur ce RUN FESTIVAL, course très sympathique et conviviale loin des

Les randonnées proposées nous ont offerts des points de vue exceptionnels au détour de criques magnifiques et quelques petites grimpettes.



PERLES DE SUEUR



Et enfin n'oublions pas ces instants de convivialité entre repas et apéro en commun.

PERLES DE SUEUR





Merci à tous pour cette belle surprise qu'a été TOSSA

Jacques et Dany

PERLES DE SUEUR



Sonia, raconte-moi Tossa

Bonjour à tous,

J'ai passé un super weekend, en plus d'avoir pu profiter d'un super décor, nous avons eu la chance d'avoir eu le soleil avec nous, dommage pour la baignade il y avait trop de méduses à mon goût 🦪.... heureusement l'hôtel était top et on pouvait sans risque faire trempette dans la piscine sur le toit 😊...

J'ai vraiment été ravie de pouvoir partager ce moment avec vous, en votre compagnie, les promenades, restos, apéros sur la plage, un grand bravo pour l'organisation....



PERLES DE SUEUR



Je tenais encore à vous remercier pour tous vos encouragements avant et pendant la course, cela m'a donné beaucoup de courage...bon je savais aussi qu'après ça une bonne bière bien fraîche nous attendait et plus tard un bon mojito 😊

PERLES DE SUEUR

Je range précieusement ce weekend dans mon tiroir à souvenirs



A très bientôt bises à tous

Sonia

Brigitte, raconte-moi Tossa

Hello,

C'est avec succès que la toute nouvelle manifestation proposée au calendrier a réuni notre petit groupe, enfin 22 personnes à TOSSA de MAR.

Petit WE bien sympathique qui nous a fait découvrir cette côte rocheuse qui plonge dans la mer, ces criques aux eaux turquoise, ces petits villages lovés entre mer et montagne.

L'ambiance de la course avec ses 1200 participants toutes distances confondues, ces chemins ce rando tantôt en bordure de mer, tantôt dans le petit massif montagneux.

L'ambiance et la bonne humeur, chacun(e) a pu découvrir ce petit coin de côte, tout ceci orchestrer par Alain N.

Un succès de plus pour notre association 😊

BB



PERLES DE SUEUR



Patrice, raconte-moi Tossa

Qui a dit que la Costa brava était "moche" ?
Très beau séjour et super organisation
Huguette et Patrice.



Nadine, raconte-moi Tossa

Bonjour,
En résumé ce week-end a été formidable !

Pour ma part je pensais le secteur sans grand intérêt géographique...oh ! que nenni !
Quelle belle région pleine de charme avec cette côte joliment découpée !!
La météo un peu "frisquette" nous a empêché de profiter des piscines de l'hôtel. Toutefois le temps était idéal pour la partie sportive du week-end. C'est d'ailleurs pour cela que les performances des coureurs ont été à la hauteur des attentes Acfaiennes 😊.

Pour preuves, Françoise a même allongé son parcours pour en profiter plus longtemps, Jo s'est permis de doubler notre équipe de randonneurs 2km avant l'arrivée, Sonia est arrivée avec un sourire resplendissant !!

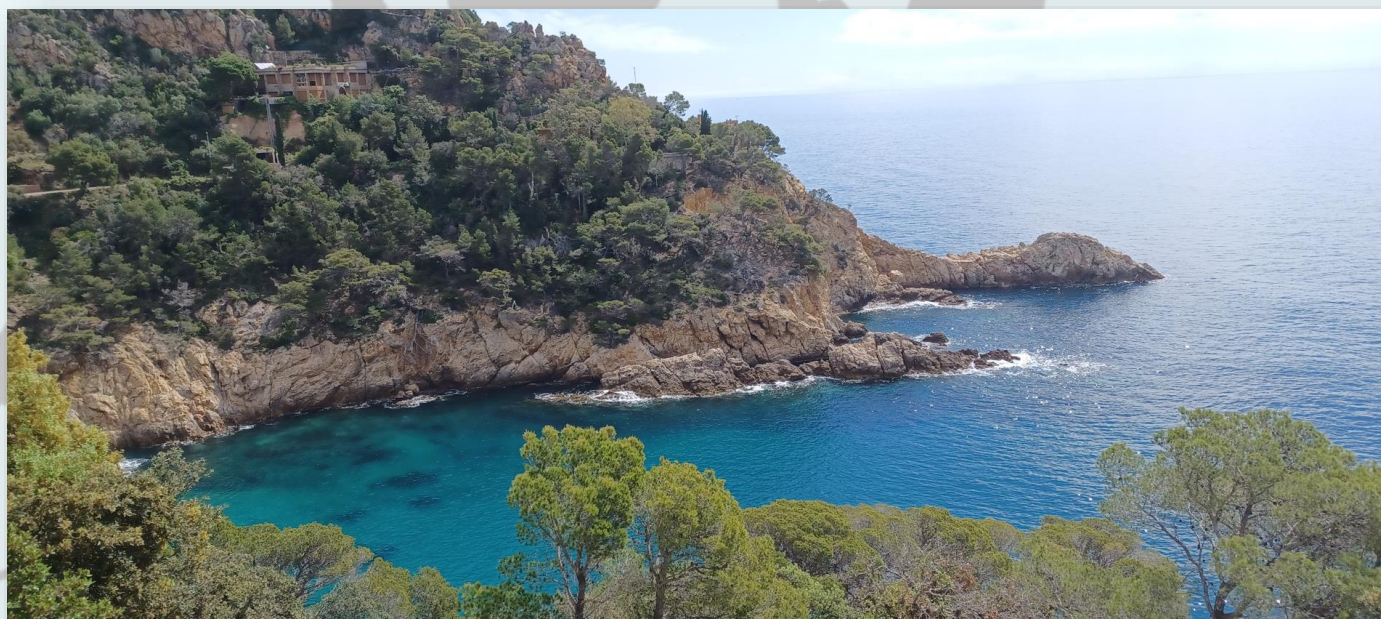
Bravo et merci Alain N , tout était au top.

Nadine S



L'équipe en plein effort

PERLES DE SUEUR



Alain, raconte-moi Tossa

Un weekend comme on les aime....

Les amis, le soleil, les apéros, les bonnes bouffes, la course à pied, un bel hôtel, encore les amis, les balades, et tout cela dans la magnifique perle catalane de Tossa de Mar..... Que demander de plus ?

Et ben que ça continue pardi !!!!

Vive L'ACFA et son bureau magique !!!!



PERLES DE SUEUR



Alain, raconte-moi Tossa

Comme j'ai pas mal travaillé, je vous raconte mon Tossa avec quelques photos :



PERLES DE SUEUR



PERLES DE SUEUR



PERLES DE SUEUR



PERLES DE SUEUR



PERLES DE SUEUR



PERLES DE SUEUR



PERLES DE SUEUR



PERLES DE SUEUR



PERLES DE SUEUR



PERLES DE SUEUR



PERLES DE SUEUR



PERLES DE SUEUR



PERLES DE SUEUR



PERLES DE SUEUR



PERLES DE SUEUR



FIN