

## BULLETIN D'INFORMATION

# LES CLOCHE PIEDS

Mars 2011



### CARNET ROSE

Nous adressons nos plus sincères félicitations à Sonia & Grégory pour la naissance de **Chloé**, petite étoile qui fait briller leurs yeux et remplit leurs coeurs d'un bonheur lumineux..

### VOS PARTICIPATIONS AUX COURSES

#### Samedi 8 janvier 2011 : 2<sup>ème</sup> Trail des Coteaux Bellevue à PECHBONNIEU (31)

Cette course nature traverse les villages de la Communauté Des Communes Des Coteaux Bellevue : **Saint Loup Cammas (départ de la course place de la mairie)**, St Génies Bellevue, encore St Loup Cammas, Montberon, et **pour finir Pechbonnieu** (gymnase Colette Besson avec des vestiaires et douches bien chaudes). Deux distances : 12 kilomètres très roulants et accessibles à tous les coureurs ainsi qu'aux débutants et 21 kilomètres un peu plus ardues avec un dénivelé de 300m permettant de découvrir une magnifique vue sur les Pyrénées (à une condition qu'il fasse beau !!!). **4 Cloche Pieds** y étaient.

**Georges** : « Cette année, j'ai opté pour le parcours plus court de 12,2 Km. Nous sommes 300 à nous élancer. Aussitôt le départ donné, un coureur a décidé de prendre tous les autres de vitesse. Il ouvre la course sur le bitume avec une cinquantaine de mètres d'avance. Mais l'avant-garde du peloton dont je fais partie le rattrape au bout de quelques minutes, juste au moment où le goudron laisse la place à la terre. J'accélère la cadence car le dénivelé est inexistant dans les 1ers kms et je me retrouve, 5 mn après le départ, à la 1<sup>ère</sup> place. Je poursuis alors ma course sans me retourner faisant de mon mieux pour garder un rythme soutenu malgré les difficultés qui se présentent. Il y a de sacrés coups de nez où il faut marcher, d'autres passages très sinueux en pleine forêt ou encore des portions où on glisse facilement. Deux kilomètres avant l'arrivée, juste avant de retrouver le bitume, je me retourne et me rend compte que je suis sur le point de me faire rattraper. Ce qui ne va pas manquer de se produire dans le dernier km. Au final, je termine 2<sup>ème</sup> en 47mn 40s, à 6 secondes du 1<sup>er</sup> qui est un Espoir et qui avait déjà remporté cette course l'an passé. Chapeau à lui ! et bravo aux organisateurs car c'est un trail difficile mais très bien organisé »

Résultats complets sur : <http://www.leszinzinsdescoteaux.org/trail-des-coteaux-bellevue>

Cl	Dossard	Temps	Nom	Prénom	Catégorie	Vitesse moy.
2	301	0:47:40	<b>AMORIN</b>	<b>Georges</b>	V1M	15.36
116	309	1:05:22	<b>DINTILHAC</b>	<b>Patrick</b>	V2M	11.20
129	306	1:06:14	<b>DINTILHAC</b>	<b>Serge</b>	V2M	11.05
<u>Scratch 21.7 km</u>		243 coureurs				
195	500	2:17:00	<b>RAVAILHE</b>	<b>Xavier</b>	SEM	9.50

### Dimanche 09/01/2011 : 8è Corrida de l'Epiphanie à LESCURE D'ALBIGEOIS (81)

**2 Cloche Pieds** ont participé à la course de Lescure qui se déroule sur 2 boucles sur parcours plat. Patrice nous dit : « Après la remise des récompenses et un strip-tease, nous avons mangé la galette et bu le verre de l'amitié. »

C'est le carmausin Laurent MAUREL qui remporte ce 10 km route en 33'44s.

121è / 159	<b>Patrice DELPORTE</b>	49'16s	12.2 km/h
133è	<b>Viviane ROUX</b>	51'28s	11.7 km/h

Résultats complets sur :

<http://bases.athle.com/asp.net/liste.aspx?frmbase=resultats&frmcode=1&frmespace=0&frmcompetition=066752>

### Dimanche 16/01/2011 : Course des Rois à La Magdelaine sur Tarn – Villemur sur Tarn (31)

**2 Cloche Pieds** ont porté les couleurs de l'association sur la Course des Rois, **Vincent AUDOUY** sur le 5 km et **Florence CILICI** sur le 10 km reliant La Magdelaine à Villemur sur Tarn. Au classement : **Vincent**, 9è/69 en 19'46s (2è SH ; 15.62 km/h) ; **Florence**, 287/314è en 1h00'53s (19è V1F ; 9.85 km/h).

Commentaires de **Florence** sur la course : « Un petit 10 kms tout plat, bien roulant et très agréable car bien organisé et sans voiture en faisant quelques kms sur la Voie Verte.

**Ravitaillement à l'arrivée très conséquent où il ne manquait rien.**

**Enormément de coupes qui devaient être à remettre mais je ne suis pas restée à la remise des prix. »**

Résultats complets sur : [http://www.runningmag.fr/com/course\\_resultats.php](http://www.runningmag.fr/com/course_resultats.php)

### Dimanche 06/02/2011 : 29è Ronde givrée à CASTRES (81)

La Ronde, c'est une épreuve qui se court en relais de quatre équipiers. La distance totale couvre 54,8 km. Les distances des quatre étapes sont : 14,2 km ; 14,4 km ; 10 km (nouveau parcours !) ; 16,2 km (parcours nature). Avec le parcours court de 10 km, les organisateurs espéraient aller chercher les coureurs « du dimanche » et cela a fonctionné puisque 266 équipes ont pris le départ avec un nombre impressionnant de féminines.

Sur les **trois équipes Cloche Pieds**, à noter la présence d'**Isabelle** qui a permis d'inscrire une équipe mixte. A l'arrivée, nos **12 coureurs** ne cachaient pas leur plaisir : parcours sympas, soleil et organisation parfaite !

L'équipe gagnante, Ouchenne rénovation, a réalisé une sacrée performance en explosant tous les chronos : 21'd'avance sur le second.

Les résultats des Cloche Pieds sont beaucoup plus modestes

**104è/264 en 4h26** : **Serge DINTILHAC, Patrick DINTILHAC, Patrice DELPORTE, Vincent AUDOUY**

**143è/264 en 4h35** : **Christophe GOUZY, Philippe GOMBAULT, Isabelle TROCELLIER, Jean-Pierre TROCELLIER**

**226è/264 en 4h56** : **Stéphane DEYBER, Christophe NIVET, Bernard SANTOUL, Christophe ASPE.**

mais "l'important c'est de participer" !

Et, à lire les lignes suivantes, on en sera convaincu.

**Christophe NIVET**, 2è relayeur : « Et oui, il s'en est passé des choses durant cette course !

Tout d'abord, tous levés assez tôt pour se retrouver et partir ensemble à travers le brouillard et avec une température de 1°C seulement à 7heures du matin.

Au fur et à mesure que nous avançons vers Castres la température ne faisait que descendre au thermomètre de la voiture : -3°C à l'affichage à notre arrivée au départ !

Un petit répit avec un café chaud et après la récupération de nos dossards, nous voilà tous à nous préparer pour le départ du premier relais avec les rayons du soleil qui commencent à percer la brume et le ciel bleu qui apparaît enfin !

Après un échauffement en règle (il y a tout de même un beau parcours de 14km400 à faire pour le deuxième relais avec plus de 300 mètres de dénivelé !), j'attends avec impatience l'arrivée de Stéphane pour prendre part à la course à mon tour. Un parcours bien agréable et la température qui pince un peu la peau est vite oubliée avec la découverte des alentours de Castres. Evidemment, les montées et les descentes qui s'enchaînent imposent physiquement de ne pas se relâcher pour essayer de tenir un temps correct, mais la partie plus nature avec une pente raide un peu boueuse est sans pitié pour les muscles ! Alors la marche s'impose: de toute manière, je vais aussi vite qu'en courant !

L'arrivée sur Castres, avec le passage où nous croisons les coureurs déjà en piste pour le troisième relais, donne du baume au cœur et les jambes deviennent un peu plus légères à l'annonce de l'arrivée proche. Et la fin du parcours pour le passage du relais dans l'enceinte du Parc des Expos est assez grisante, même si je n'ai pas vu Bernard à qui je devais passer le relais : trop concentré sur la recherche de celui-ci, je ne l'ai même pas vu me croiser et partir en trombe !

Mais en tout cas, lui, a bien surveillé mon arrivée et il est parti à temps, pas comme tout le monde : nos trois fameux compères (sans les nommer Serge, Patrick et Patrice....presque nos pieds nickelés !) ont un peu loupé l'arrivée fulgurante de Vincent, leur dernier relais, qui arrivé dans le Parc des Expos, à force de cris et de mouvements de bras, a réussi au bout d'une trentaine de secondes à attirer leur attention pour faire tous ensemble les derniers 500 mètres et finir la course ! Ces messieurs étaient dans le sas de départ pourtant les yeux rivés sur l'écran d'arrivée, et même en train de faire des remarques sur les autres équipes qui n'étaient même pas prêtes au départ pour accueillir leur partenaire ! Et ils se sont laissés prendre eux aussi ! En tout cas, cela nous a fait beaucoup rire et je pense que cela va les suivre !

Après la course, un beau moment aussi partagé ensemble autour du repas proposé par les organisateurs de la course. Encore une belle journée, et dans l'attente de la prochaine édition ! »

**Vincent AUDOUY**, 4<sup>e</sup> relayeur : « Nous voilà partis avec Serge, Patrick et Patrice sous un épais brouillard Saint-sulpicien. Arrivée à Castres avec du soleil pour participer à ma première Ronde Givrée.

Serge effectue le 1<sup>er</sup> relais, Patrick le 2<sup>e</sup>me et Patrice le 3<sup>e</sup>me. Après une arrivée à fond de Patrice, je pars pour l'étape "Nature" de 16 km : beau parcours avec de sacrées montées et descentes !

De retour pour le parcours commun de 700 mètres, mes équipiers sont sur les starting-blocks, motivés mais quelle réactivité... (version officielle les gars !).

En résumé, j'ai passé une excellente journée : remerciements à tous les Cloches Pieds". »

**Patrice DELPORTE, dit Biloute**, 3<sup>e</sup> relayeur : « Notre équipe, les Cloche Pieds N°2 se compose dans l'ordre, du pilier V2 Serge Dindin au 1<sup>er</sup> relais sur 14 kms assez plat. Serge, sortant d'une opération du genou et donc amoindri, arrive 1<sup>er</sup> des Cloche Pieds et 142<sup>ième</sup>/265 équipes devant Christophe Gouzy qui arrive 145<sup>ième</sup>/265 et Stéphane Deyber 162<sup>ième</sup>/265. Au 2<sup>ième</sup> relais, l'illustre V2 Patrick Dindin sur un parcours de 14 kms avec 300m de dénivelé +. Malgré une très belle course, il arrive 155<sup>ième</sup>/265 avec une moyenne de 12.21 km/h, le pauvre n'a rien pu faire contre Philippe Gombault 97<sup>ième</sup>/265 puis vient Christophe Nivet. Patrick s'est fait engueuler par l'impitoyable V2 Biloute qui l'attendait au 3<sup>ième</sup> relais pour faire 10 kms avec 300 m de dénivelé +. Challenge du super Biloute, l'impitoyable, remonter 58 places et surtout rattraper Isabelle, partie 5 minutes avant au 8<sup>ième</sup> km. Excuse-moi Isabelle de ne pas t'avoir attendue mais tu comprends, mon équipe n'aurait pas compris. Ils sont durs, tu sais. Toutes mes félicitations, tu as très bien représentée les filles des Cloche Pieds en finissant 193<sup>ième</sup>. Pour ma part, je passe le relais à Vincent Audouy, SENIOR, un très gentil garçon que l'on a accepté à l'unanimité dans notre équipe de V2. Vincent faisait un relais de 16.60 kms avec, je crois, 400m de dénivelé+. Nous lui avons laissé le dernier relais avec 5 minutes d'avance sur Jean-Pierre, il n'avait plus qu'à assurer gentiment cette avance, qu'il a d'ailleurs augmentée de 3 minutes. Ce jour-là, rien ne pouvait nous arrêter et pour réduire un peu cette avance confortable, nous avons fait « mine » de rater le dernier relais que nous devons effectuer tous ensemble. Je suis sûr que certaines mauvaises langues diront que nous avons simplement loupé notre relais, « laissons dire »... Vincent finit 80<sup>ième</sup> de son relais. »

Résultats complets sur : <http://www.rondegivreedusidobre.com/>

## Dimanche 20/02/2010: 20<sup>è</sup> Relais de l'Hers à AUCAMVILLE (31)

En ce dimanche matin, les organisateurs du TACO (Toulouse Aucamville Coureurs Occitans) ont donné rendez-vous aux amoureux de la course à pied pour participer à la 20<sup>è</sup> édition du Relais de l'Hers, course en équipe de 3 \* 5 km.

A 9h30, le départ a été donné aux 169 premiers relayeurs partis sous un vent froid. Toujours très appréciée pour son esprit convivial et populaire, cette course a rassemblé **27 coureurs des Cloche Pieds**.

**Bruno**, nouveau venu à l'association raconte : "Un maillot des Cloche Pieds porté pour la première fois. Une première compétition de l'année pourtant sans grande forme mais un collectif soudé. Une impression un peu plus grandissante d'une association pas comme les autres avec une super ambiance et des encouragements mutuels. Le sentiment d'une année athlétique qui sera réussie. L'envie de recourir très vite à nouveau dans cette formule de course en relais qui nous réunit et nous réussit tant..." Et **Pauline** de renchérir : "La bonne ambiance et la convivialité de cette course m'ont encouragée pour atteindre la ligne d'arrivée. Je serai de retour l'an prochain."



Au classement :

<b>13<sup>è</sup></b> Bruno Roig, Vincent Audouy et Sylvain Cocagne	1h02'09s ;
<b>44<sup>è</sup></b> Ludovic Francisque, Pierre Wagon, Christophe Francart	1h09'16s ;
<b>72<sup>è</sup></b> Serge Dintilhac, Patrice Delporte, Patrick Dintilhac	1h13'12s ;
<b>73<sup>è</sup></b> Christian Lauret, Alain Milheau, J-Pierre Trocellier	1h13'15s ;
<b>79<sup>è</sup></b> Christophe Aspe, Christophe Nivet, Yannick Ravary	1h14'30s ;
<b>126<sup>è</sup></b> <b>Pauline Porpé</b> , Anthony Dintilhac, Maxime Poucy	1h24'16s ;
<b>131<sup>è</sup></b> <b>Isabelle Trocellier</b> , <b>Véronique Milheau</b> , <b>Viviane Roux</b>	1h25'32s ;
<b>137<sup>è</sup></b> Claude Raucoules, Bernard Santoul, Christian Durand	1h26'59s ;
<b>156<sup>è</sup></b> <b>Josyane Durand</b> , <b>Marylise Nivet</b> , <b>Michelle Perez</b>	1h32'27s.

**Christophe FRANCART** : « Cette course est toujours aussi sympa à faire malgré un changement de parcours. Ambiance avant et après course toujours bien animé. Relais difficile à mon niveau car manque d'endurance et d'entraînement. Les encouragements de mes deux partenaires dans la dernière boucle mon aider à tenir le coup et ainsi pouvoir accélérer dans les derniers mètres. »

**Claude RAUCOULES** : « J'ai bien redémarré ma saison 2011 après mes soucis de claquage. Le rythme soutenu des 5 kms m'a fait apprécier l'ambiance des courses un peu oubliée depuis 2 mois. J'ai suivi pendant quelques temps Isabelle qui m'a doublé et qui m'a tracé la voie à suivre, à un bon rythme bien soutenu.

J'ai bien apprécié le coté convivial après la course et surtout l'ambiance "Cloche Pieds " comme toujours assurée. Merci à tous et à Jean-Pierre pour l'organisation. »

Résultats complets sur : <http://www.taco-aucamville.fr/relais.html>

### **Dimanche 13/02/2011 : 3<sup>è</sup> Trail Gascon à GIMONT (32)**

**Georges AMORIN** : " C'était ma deuxième participation à ce trail sur 3 édition. En 2010, la météo était moins clémente et j'avais gardé le souvenir d'un parcours boueux en plus d'être difficile. Cette année, nous étions 210 coureurs à nous élancer sur le 19 km. Nous allons faire course commune avec ceux qui avaient opté pour la distance courte de 10Km, mais non moins vallonnée et éprouvante. Pendant une cinquantaine de minutes, nous allons sillonner les bois et les prés, la plupart du temps sur un sol instable mais peu boueux, avec une succession de côtes et de descentes, toutes plus dures les unes que les autres. Au 10<sup>ème</sup> km, alors que certains en terminent, je passe en dixième position dans un groupe de plusieurs coureurs. Un Km plus loin, nous voici sur le terrain de moto cross ; ce ne sont pas les bosses qui manquent. Dire que pendant ce temps, certains en profitent pour prendre des photos ! Ouf ! Je suis trop content d'en sortir au bout de 10mn, mais le reste de la course ne sera pas pour autant de tout repos car il y aura encore de sacrés coups de nez. Nous sommes plusieurs coureurs à faire le yoyo : je te double, tu me doubles, on se redouble, on les double. Je finis en 5<sup>ème</sup> position au général, après m'être fait doubler dans les 500m derniers mètres par le 1<sup>er</sup> V2. Et oui, quelle forme ! Je passe la ligne d'arrivée en 1h29mn20s. Je suis 2<sup>ème</sup> V1, comme l'an passé. Ce trail exigeant est vraiment très bien organisé. Il marque les jambes et les esprits. Ah, le terrain de cross !"

Résultats complets sur : <http://foulee-gimontoise.jimdo.com/>

### **Dimanche 06/03/2011 : 25<sup>è</sup> édition 10km et semi de BLAGNAC (31)**

A l'arrivée, 1115 coureurs sur le 10 km et 1016 sur le semi.

**Vincent AUDOUY** boucle ces **21 km** à la 87<sup>è</sup> place en **1h27'39s** (14.4 km/h).

Résultats complets sur : <http://www.semi-blagnac.com/pages/resultat2011.php>

### **Samedi 12/03/2011 : 1<sup>er</sup> Trail des pieds cloutés à GANAC (09)**

19 km avec 1000 m de dénivelé + à courir seul ou à deux.

**Georges AMORIN** : « **Même si je m'y attendais, vu le dénivelé annoncé, c'était vraiment dur. La première montée après 10 mn de course annonce la couleur : 400 m de dénivelé + ou comment suer à grosses gouttes de bon matin.**

**Au final, Trail très exigeant mais quel plaisir de se retrouver en pleine nature (maxi 1km de bitume pour partir et revenir du village) !!!**

**Super organisation pour une 1<sup>ère</sup> édition, avec le plein de coureurs.**

**Je fais 6<sup>ème</sup> au général sur 200, en 1h35mn29 (3<sup>ème</sup> V1). »**

Résultats complets sur : <http://www.lespiedscloutes.fr/>

### **Dimanche 20/03/2011 : 7<sup>è</sup> trail des forgerons à ST JUERY (81)**

La section d'athlétisme de Maison d'animation « Lo Capial » a proposé, ce dimanche 20 mars 2011 à Saint-Juéry, à partir de 9h30, un trail et une course nature.

A l'arrivée, 165 coureurs sur le 30 km et 230 coureurs sur le 14.5 km.

**Jean-Pierre TROCELLIER** revient sur cette sortie :

" **Le soleil était au rendez vous ainsi que les coureurs avec la participation de 4 Cloche Pieds. Tous les 4 inscrits sur le 14,5 km, nous sommes partis ensemble et rapidement Yannick a démontré que son entraînement régulier allait lui permettre de se détacher. Mais après avoir fait toute la course devant, il se fera rattraper par Xavier juste avant la ligne d'arrivée.**

**De mon côté, j'ai suivi Philippe jusqu'au km10, mais le parcours sélectif par moment aura raison de mon manque d'entraînement et je vais terminer avec 3 minutes sur Philippe et 4 sur Xavier et Yannick.**

**Je leur donne rendez vous sur une prochaine course afin de changer l'ordre d'arrivée. "**



1/230	56'46"	BENNAHA Habib	Us Carmaux	V1M/68	15.3 km/h
42	1h12'37"	RAVAILHE Xavier	Cloche Pieds	SEM/73	12.0 km/h
43	1h12'39"	RAVARY Yannick	Cloche Pieds	V1M/69	12.0 km/h
47	1h13'02"	GOMBAULT Philippe	Cloche Pieds	V1M/62	11.9 km/h
60	1h16'22"	TROCELLIER Jean Pierre	Cloche Pieds	V4M/20	11.4 km/h
83	1h19'05"	GILMAIRE Eric		V1M/68	11.0 km/h

Résultats complets sur : <http://locapial.jimdo.com/edition-2011/r%C3%A9sultats-2011/>

## SORTIES EXTÉRIEURES & ÉCHANGES ASSOCIATIFS

**Dimanche 16 janvier**, entraînement au départ de **PARISOT** sur un parcours préparé et dirigé par Marylise & Christophe NIVET.

**Dimanche 13 février**, nouvelle sortie proposée par Véronique & Alain MILHEAU au départ de **MONTAUTY BAS** sur une boucle en direction de LUGAN / AZAS.

Sur ces deux sorties extérieures, une **grosse participation des adhérents** et le plaisir de partager un entraînement différent de ceux du dimanche matin sur de nouveaux parcours et autour du verre de l'amitié.



**Dimanche 13 mars, échange associatif Rives du Tarn Running à LAGRAVE.**

Christian MALLOL et Alain ASTIE, co-présidents des Rives du Tarn Running, nous ont proposé un échange sur leurs terres. Plusieurs circuits nous ont été proposés, un peu comme le dimanche chez nous.

Pour clôturer l'entraînement, nous avons eu droit à un superbe pot de l'amitié et un casse croûte. Un échange fort agréable et sympathique !

## BIENVENUE A NOS NOUVEAUX ADHÉRENTS

Merci et bienvenue à **Florence CILICI**, **Agnès DELENATTE**, **Pascale FOREY**, **Anne MOLINIER**, **Pauline PORPÉ**, **Christophe ASPE**, **Vincent AUDOUY**, **Nicolas DURAND**, **Bruno ROIG** et **Jean-Pierre TROYANO** qui sont venus grossir les rangs des Cloche Pieds !

Nous voici donc **52 coureurs** dont **17 féminines**.

## NOS RENDEZ-VOUS ENTRAINEMENTS

- ❖ [Dimanche matin](#) : salle **Polyespace**, 9h00 de mai à septembre puis **9h30 d'octobre à avril**.
- ❖ [Mardi soir](#) : 18h30 devant **la Poste** pour courir en ville.
- ❖ [Vendredi soir](#) : à partir de 18h30 au **stade de Moletrincade**

## CALENDRIER COURSES A VENIR

### - dimanche 10 avril : [5<sup>e</sup>è Pieds en Fête à SAINT SULPICE](#)

8.6 km à 10h. Course enfants à partir de 9h20

Membres de l'association, coureurs et bénévoles d'un jour sont bienvenus.

[http://www.clochepieds.info/les\\_pieds\\_presentation.html](http://www.clochepieds.info/les_pieds_presentation.html)

### - dimanche 17 avril : [8<sup>ème</sup> SAINT PAULAISE](#)

Course en **relais de 3** : 5 km + 8 km + 13 km

départ 10 h – 05 63 70 70 28 – [inscription gratuite + repas à 6 €](#)

=> **Merci de vous rapprocher de Jean-Pierre TROCELLIER pour les inscriptions.**

### - samedi 23 avril : [18<sup>e</sup> Course de l'omelette géante à BESSIERES](#)

12 km à 16h

### - dimanche 24 avril : [33<sup>ème</sup> Marathon d'ALBI](#)

10 km, semi et marathon – 9h00 - 05 63 54 80 80

<http://www.marathondalbi.com/marathondalbi.htm>

### - dimanche 1er mai : [15<sup>e</sup> Course du Muguet à MONTAUBAN](#)

6 km & 15 km, courses enfants – 9h30

[http://spiridon82.chez-alice.fr/nos\\_courses/nos\\_courses.html](http://spiridon82.chez-alice.fr/nos_courses/nos_courses.html)

### - dimanche 1er mai : [Mercus – Foix](#)

13,6 km – 10 h – 8€

### - dimanche 8 mai : [1<sup>ère</sup> édition du Trail des Castels à MARSSAC SUR TARN](#)

Course 15 km et trail 35 km à 9 h – épreuve organisée par **les Rives du Tarn**

<http://rivesdutarnrunning.free.fr/>

### - dimanche 15 mai : [Journée pédestre de MONS](#)

9 km et semi-marathon à 9h30

### - dimanche 15 mai : [24<sup>e</sup> Semi \(et 8 km\) de MEZE](#)

<http://www.millepattes34.fr/le%20semi%20marathon.htm>

### - samedi 28 mai 2011 : [Relais de la Presqu'île de Leucate](#)

24 km (en **relais** de 3 coureurs ou en **individuel**) à 15h.

Il s'agit de notre sortie annuelle. **Nous sommes 22 coureurs inscrits.**

### - jeudi 2 juin (Ascension) : [8<sup>e</sup> Trail des trois rocs à ST ANTONIN NOBLE VAL](#)

40 km, en individuel ou en relais de 2 (15 km et 25 km), 90 % sur sentiers.

<http://www.traildestroisrocs.fr/>

### - dimanche 5 juin : [18<sup>e</sup> En Laure en courant à LABRUGUIERE](#)

5 et 12 km – 09h30 - Michelle PEREZ nous y attend nombreux. Course très sympa !!!

### - vendredi 10 juin : [Le Relais Étoilé à CARMAUX](#)

Relais 3 X 5 km – 20h30 – 12€ par équipe – Challenges : famille, association, déguisé...

Relais enfants par 2, gratuit. Ambiance festive

<http://www.athlecarmaux.com/>

- **samedi 11 juin : Balade de Riquet**

Course en relais par équipe de 5 coureurs sur le chemin de halage du Canal du Midi entre Toulouse et Béziers (200 km en 2 jours) <http://baladeriquet.free.fr/>

- **dimanche 13 juin : 11è Coteaux des Pieds Lurons à SAINT JEAN**

**10 km** à 9h30. <http://pieds-lurons.blogspot.com/>

- **samedi 25 juin : Course des Coteaux de BEAUPUY**

**6 et 12 km** – 18h00 – 5 € - feu de la St Jean – possibilité repas grillades – 05 61 84 71 42  
C'est à côté de chez nous !

- **dimanche 19 juin : 6è Foulée de Cap Montas**

Courir pour hôpital sourire (enfants), **course nature dans la forêt de BUZET**

2 parcours : 7 km plat et 14 km vallonné (220m+) - 10h

[http://www.capmontas.fr/la\\_foulee\\_cap\\_montas\\_4068.htm](http://www.capmontas.fr/la_foulee_cap_montas_4068.htm)

- **dimanche 19 juin : L'Aubrac**

La Capucine (11 km pour les féminines) 8h30 ; Trail des Capucins (21 km) 8h45 ; Marathon des Burons (44 km) 7 h et Ultra Trail Aventure (85 km) départ 4h

<http://www.vo2.fr/aubrac/infos.php4?course=9>

- **dimanche 26 juin : 7è Trailhonnet des Filhols à VILLEMUR SUR TARN (31)**

Course nature de 10 km, relais 4 et 6 km, rando 7km parcours vallonné très sélectif avec 5 montées et une traversée de ruisseau. Départ à 10h. <http://www.villemur.info/actualite.htm>

- **vendredi 1<sup>er</sup> juillet : Corrida pédestre (ex AGF) de TOULOUSE**

**10 km** de fête sur un des plus beaux sites de Toulouse entre le centre ville et les quais de la Garonne. Départ : rue Alsace Lorraine. Arrivée : Place du Capitole

- **dimanche 2 juillet : 8è édition de La Toulousaine**

4 km & 8 km pour les féminines ou les hommes déguisés. <http://www.courselatoulousaine.com/index.htm>

- **dimanche 3 juillet : 4è Vins Kilomètres de l'Alaric à CAPENDU (11)**

**8 km** à 17h30 et **20 km** à 17h <http://ufolep11.org/vins.km.de.l.alaric.course.hors.stade-63-667.php>

- **dimanche 3 juillet : 11è Trail des Côteaux et Vignobles lisleois (81)**

5 km, 10 km & 22 km à 9h

05 63 33 31 64 – 06 80 10 29 63

<http://www.lislesurtarn.info/category/sports/>

- **mercredi 13 juillet : 1ère Course des Remparts à NAJAC (12)**

**10 km** à 19h - 2 randonnées. Une course pédestre de 10 km autour de la cité médiévale de Najac, dans l'Aveyron. Organisée dans le cadre de l'un des plus beaux villages de France, un parcours magnifique.

<http://www.coursedesremparts.com/8.html>

- **vendredi 22 juillet : 27è Nocturne du Jacquemart à LAVAUR**

5 & 10 km & relais 2\*5 km – 20h30 – courses enfants - 06 17 60 13 42

- **samedi 30 juillet : 12è Gijonada à VABRE (81)**

courses enfants à 15h30, 4,8km Berlonada à 16h & 13km Gijonada à 17h - 05 63 50 40 20

Voilà de quoi occuper quelques dimanches et user nos semelles !



## Prochain Journal en juin 2011

**N'oubliez pas de communiquer vos informations et vos photos à  
Véronique MILHEAU.**

Pour étoffer sa rédaction, vos photos, vos impressions (course difficile ou pas, organisation sympa ...) ou descriptions (nombre de coureurs, météo, anecdote ...) seront les bienvenues.