

BULLETIN D'INFORMATION

LES CLOCHE PIEDS

Septembre 2012



Les **21e Championnats d'Europe d'athlétisme** ont eu lieu du 27 juin au 1 juillet 2012 au Stade olympique d'Helsinki.

Avec **14 médailles** au total, l'équipe de **France** a réussi ses Championnats d'Europe. Le sacre de Renaud Lavillenie à la perche a démontré tout le potentiel des Français. Les relayeurs du 4x100 en ont profité pour "*bronzer*" leur course, troisièmes en 38.46, devancés par les Pays-Bas (38.34) et l'Allemagne (38.44). Une déception cependant car les Français étaient les tenants du titre. L'absence de Jimmy Vicaut (touché aux adducteurs) et des passages de relais mal maîtrisés ont empêché d'aller plus haut.

Mais c'est surtout l'argent qui a teinté en clôture des championnats, où trois nouvelles breloques sont venues s'ajouter à l'escarcelle française. C'est d'abord Florian Carvalho qui a "*pris ses responsabilités*" sur le 1500 m, 2e en 3:46.33, seulement dominé par le Norvégien Henrik Ingebrigtsen (3:46.20). Puis Garfield Darien, sur le 110 m haies, n'a pu prendre le meilleur (13.20) sur le prodige russe de 21 ans Sergey Shubenkov (13.16). Enfin, un peu à la surprise générale, la France a pris la 2e place du relais 4X400 m dames en 3:25.49, devancée par l'Ukraine (3:25.07), pour la 14e et dernière médaille tricolore de la compétition (5 or, quatre argent, 5 bronze) et une 3e place finale au tableau des médailles derrière l'Allemagne et la Russie.

Source : <http://www.sport.fr/athletisme/championnats-d-europe-d-athletisme-2012-la-france-arrive-lancee-sur-londres-269648.shtm#ixzz24fX5qc1z>

Les **Jeux olympiques d'été de 2012** (Jeux de la **XXX^e Olympiade** de l'ère moderne) ont eu lieu du 27 juillet au 12 août 2012 à Londres. Le rideau est tombé sur les JO 2012 de Londres, on a éteint la flamme olympique et l'heure des comptes a sonné. **34 médailles pour la France**

Même si l'escrime et l'équitation ont déçu, **la France** repart de Londres avec une jolie moisson de 34 médailles. C'est moins bien qu'à Pékin, où les français avaient remporté 41 breloques, et mieux qu'à Athènes où ils en avaient récolté 33. Grâce notamment au judoka Teddy Riner, au nageur Yannick Agnel, ou encore aux "Experts" du handball qui méritent plus que jamais leur sobriquet, 11 médailles du plus beau métal sont tombées dans l'escarcelle tricolore. Mais les grands vainqueurs de ces jeux sont en premier lieu les États-Unis avec pas moins de 104 médailles, dont 49 en or. Et la Chine est sur la 2ème marche du podium avec un total de 88 médailles, dont 38 en or.

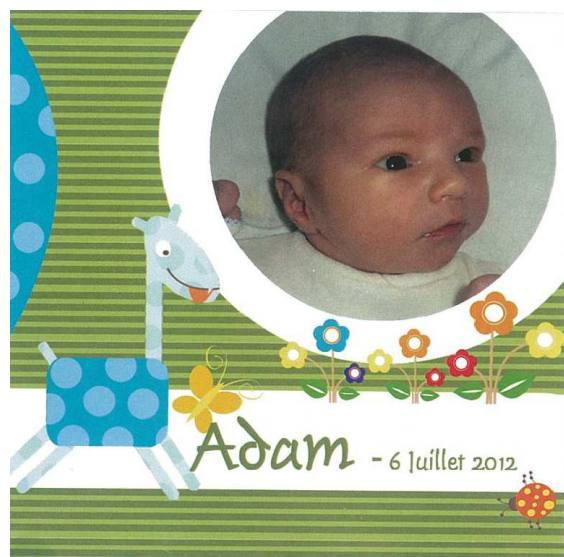
Source : http://lexpansion.lexpress.fr/economie/jo-2012-le-bilan-en-10-chiffres_324309.html

Les **XIV^e Jeux paralympiques** se sont déroulés à Londres du 29 août au 9 septembre. C'est un sentiment contrasté que doit partager **l'équipe de France de handisport** ce dimanche soir. Entre d'un côté la joie d'avoir participé, l'explosion médiatique accordée aux **Jeux Paralympiques**, la cérémonie de clôture ou encore les exploits d'**Assia El-Hannouni** en athlétisme (avec le record du monde à la clé, 24''46, l'athlète malvoyante a franchi la ligne d'arrivée du 200m à la première place avec son guide) et d'**Elodie Lorandi** en natation (en atomisant son record personnel, 4'34''55, sur le 400m nage libre, la nageuse de 23 ans a décroché sa troisième médaille londonienne après deux bronzes glanés sur 50m nage libre et 100m papillon). Et de l'autre, un classement décevant. Pour la France, arrivée en 12e position

lors des Jeux de Pékin en 2008, le contrat londonien était de finir dans les dix premiers... Or **les Bleus** finissent à la **16e place**, avec la bagatelle de **45 médailles** récoltées, dont huit en or, contre 52 en 2008 (12 en or).

Source : <http://www.rmcsport.fr/editorial/298186/lorandi-le-handicap-ne-doit-pas-etre-soumis-a-l-argent/>

CARNET BLEU



Johann ROIG a désormais un petit frère.

Nous adressons toutes nos félicitations à Aurélie et Bruno.

VOS PARTICIPATIONS AUX COURSES DE CE TRIMESTRE

Dimanche 01/07/2011 : 12^{ème} Trail des vignes et des coteaux à LISLE SUR TARN (81)

Trois choix sont possibles (5, 11 ou 21 kilomètres) pour cette épreuve sportive qui se veut également une véritable « course nature », avec très peu de route (le parcours empruntant un sentier de randonnée au milieu des vignes).

Départ à 9 heures pour les coureurs, place Paul Saissac. « Tous les coureurs sont récompensés, il y a un tee-shirt pour chaque engagé et du vin pour ceux qui ont fait les 22 km », indique Patrick Perrier qui précise que, comme tous les ans, le 1er homme et la 1ère femme reçoivent leur poids en vin.

87 participants sur le 21km, 127 sur le 11 km, 59 sur le 5 km et **quatre Cloche Pieds** :

11 km

DINTILHAC Serge	17 ^e /127	44'59"	4 ^e V2M	13,3 km/h
DINTILHAC Patrick	40 ^e	49'42"	10 ^e V2M	12,1 km/h

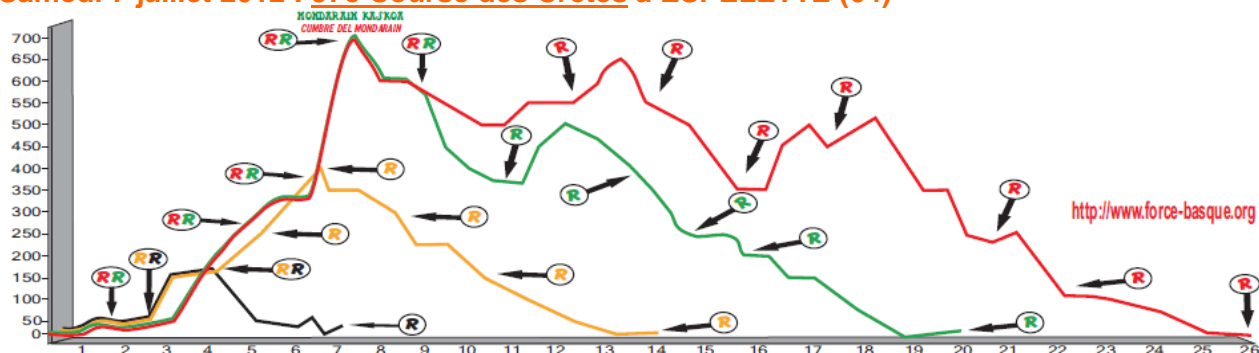
21 km

ROIG Bruno	8 ^e /87	1h38'56"	5 ^e SEM	12,9 km/h
PAVY Laurence	31 ^e	1h52'43"	1^{ère} SEF	11,3 km/h

Coup de chapeau à **Laurence** qui, à 5", monte sur la deuxième marche du podium féminin derrière une V1F.

Résultats complets sur : http://www.runningmag.fr/com/course_resultats.php

Samedi 7 juillet 2012 : 37^e Course des Crêtes à ESPELETTE (64)



Parcours rouge 26 kms -Dénivelé cumulé 1100 mètres- 12 ravitaillements

Parcours vert 20 kms -Dénivelé cumulé 900 mètres- 10 ravitaillements

Parcours jaune 14 kms -Dénivelé cumulé 500 mètres- 7 ravitaillements

Parcours noir 7 kms -Dénivelé cumulé 200 mètres- 3 ravitaillements

Nocturne 7 kms -Dénivelé cumulé 750 mètres- 3 ravitaillements

Ce samedi après-midi, la fameuse Course des Crêtes à Espelette a rassemblé près de 3600 concurrents sur les 3 épreuves proposées. A 14h30, sous un soleil de plomb qui a fait souffrir tous les coureurs, **9 Cloche Pieds** se sont élancés sur le parcours des 14 kms qu'ils avaient prudemment choisi pour cette première course de montagne (dénivelé cumulé 500 mts). Les 7 premiers kms, tout en montée vers le Mondarrain, se sont avérés éprouvants pour tous avec cette poussée inattendue du thermomètre et si l'ombre sous les platanes de la place du marché ou le très léger vent sur les crêtes tempérait un peu la chaleur, en plein soleil sur les pentes, l'atmosphère était plutôt étouffante au point que beaucoup de coureurs ont tiré la langue, certains un peu trop sur leurs organismes, faisant appel aux secouristes. Même le champion de France de trail, Thierry Breuil, pourtant bien rodé à ce genre d'exercice a bien failli lui aussi terminer sur les rotules. Échappé dès la première ascension du parcours sur les flancs du Mondarrain, le Corrèzien semblait survoler les crêtes. Mais à 8 kilomètres du but, victime d'une hypoglycémie, il est parvenu de justesse à surmonter sa défaillance pour couper la ligne en vainqueur du 26 km.

Le soir, les coureurs ont oublié leurs efforts sous l'immense chapiteau blanc où quelques 3200 convives partageaient avec délices l'Axoa, le fromage de brebis, le gâteau Basque et l'Irouléguy au son d'une bandas.

Claude : " Nous sommes arrivés à Espelette, le soleil de plomb était au rendez-vous sur les belles crêtes du pays basque. Après une bonne salade de riz mangée en compagnie à l'ombre à côté du parking, nous allons au village en attendant le départ à 14h30.

Le départ donné, je pars vers les crêtes lointaines pour le 14 km, les cotes sont interminables et les descentes abruptes.

Au bout de ce beau et long parcours, j'aperçois le petit village d'Espelette sous les encouragements.

Après l'effort, le réconfort : le repas festif copieux sous le grand chapiteau avec ambiance basque bien sûr !!!

Après une soirée animée, nous rejoignons le camping via la navette, pour une bonne nuit de repos sous les toiles.

Le lendemain, petit-déjeuner et pliage des tentes pour une matinée shopping basque !!!

Dîner dans l'un des restos typiques du village, spécialités basques entre Cloche Pieds et enfin retour au pays vers 19h.

Très belle course, à renouveler "

Bernard :

"Sortie :

Sympathique virée avec les « Dintilhac brothers », Patrick étrennait sa superbe 206 rouge, j'occupais la place du co-pilote et Serge celle du dormeur.

Pour l'installation de la tente (prêtée par José), ça n'a pas été le top ; fallait voir les sourires de Claude et Joël. Heureusement, il n'y a pas eu de vent et nous étions trop fatigués pour nous plaindre d'un confort rudimentaire. Pour le démontage, pas de problème ; par contre nos voisins avec leur équipement ultramoderne n'ont pas eu la même chance .C. ne voulant pas tenir

compte des conseils de B., n'a pas réussi à plier sa tente confondant le 8 avec le 0 (comprenez qui pourra).

Organisation :

Superbe avec les 5 ou 6 départs successifs d'épreuves originales. Que ce soit avant, pendant et après la course, les basques sont des pros.

Cadre :

Il est superbe, vallonné et verdoyant. Je retiendrai le chemin qui serpente sous les arbres silencieux et frais, les massifs d'hortensias devant les chalets, les champs de bruyères, des points de vue époustouflants : un régal pour les yeux ... pour les jambes, ce ne sera pas pareil.

Course :

Quand l'organisation et le cadre sont exceptionnels, la course ne peut être que magnifique mais dure, surtout les descentes.

J'ai croisé des participants grimaçant de douleur mais heureux de terminer. Pour chacun, il s'agit d'un exploit où l'humain prend toute sa dimension ; pendant quelques instants, on se transcende. Mais dans la quête du « Yes I can », dans l'euphorie des endorphines, il faut garder sa lucidité et se fixer des limites. Notre corps doit être ménagé car la plus belle course, c'est toujours la prochaine.

Fête :

Presque 4000 personnes sous 2 chapiteaux géants, c'est fort et rien n'est laissé au hasard, pas la moindre fausse note, tout fonctionne à la perfection. Le repas, l'animation, la musique, un rythme effréné qui nous fait oublier les jambes lourdes.

Un grand souvenir, je pense y revenir. "

Véronique : " Ah, ah, Bernard me fait un clin d'oeil avec son ménagement du corps et il n'a pas tort puisque j'ai payé cash ma folle idée de courir avec Corinne cette Course des Crêtes qui porte bien son nom !!! Coco, sorry d'avoir bouleversé notre programme d'après-course : pas de shopping ensemble dans les rues d'Espelette mais une super copine restée 1h30 à mes côtés au Poste de secours le temps que massages et perfusion fassent leur effet pour me remettre debout et finir calmement la soirée avec tous les Cloche Pieds sous le chapiteau. Espelette, je ne suis pas prête d'oublier... Coup de chapeau à Coco qui s'en est bien sortie avec ce parcours exigeant. "



Classement 14 km, 790 arrivants :

155	DINTILHAC Patrick	1 H 32 M 55 S	V2H
156	DINTILHAC Serge	1 H 32 M 58 S	V2H
197	MILHEAU Alain	1 H 36 M 00 S	V2H
207	GILMAIRE Pablo	1 H 37 M 20 S	JEH
354	SANTOUL Bernard	1 H 45 M 59 S	V3H
535	GILMAIRE Corinne	1 H 57 M 16 S	V1F
536	GILMAIRE Eric	1 H 57 M 18 S	V1H
708	RAUCOULES Claude	2 H 11 M 51 S	V2H
758	MILHEAU Véronique	2 H 21 M 40 S	V1F

Toutes les infos sur : <http://www.force-basque.org/cdc.asp>

Samedi 07/07/2012 : 13^e Corrida de Toulouse (31)

La Corrida Crédit Agricole Toulouse 31, a battu tous ses records de participants avec près de 2800 coureurs sur le 10km et presque 400 sur le 3km.

Une première participation pour **Johanna BATTEUX** qui revient sur la course : " **Beaucoup de monde pour cette course populaire, dont la couleur cette année est le jaune en hommage à Serge Lévy, instigateur de l'épreuve. D'ailleurs, je m'approche du sas de départ et commence à discuter avec des albigeois attirés par mon t-shirt "Cloche Pieds" ; effectivement il y a de gros ballons jaunes sur toute la place du Capitole ; et dans la conversation, je lève la tête et vois que ceux le long du sas de départ ont des inscriptions... et nous sommes sous le -40... oups. Bon, ben tant pis, on se fera petite. Le départ donné, ça part dans tous les sens dans les rues de Toulouse, il y a vraiment une super ambiance, les clients des restos nous encouragent, c'est vraiment super. Le parcours est agréable mais attention dans les ruelles, il y a fait drôlement chaud. Bilan de la course, record personnel battu, et un beau souvenir pour cette course. A noter quand même un 3km, peut être pour se faire une soirée course en famille. "**

Johanna, 1384e en 54.25.

Vendredi 13 juillet 2012 : 28^e Nocturne du Jacquemart à LAVAU (81)

6 Cloche Pieds ont participé à cette épreuve nocturne avec 3 distances au choix : relais, 5km et 10 km;

Un podium sur le relais 2 x 5 km, avec **Nicolas MOLINIER** et **José SOPESEN**, premiers, qui le bouclent en 37'17", suivis en 4^e position par **Serge et Patrick DINTILHAC**, 44'40".

Sur le 10 km, 152 concurrents, **Laurence PAVY** 41^e en 45'12" (13.27 km/h), **Bernard SANTOUL** 117^e en 56'08".



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

Dimanche 22 juillet 2012 : 40^è Marvejols Mende

Le 25 décembre 1972, quatre gais lurons, Jean-Claude Moulin, l'un de ceux qui ont conduit la montée irrésistible de la Course sur Route en France, son copain Begnatborde et les frères Boudet se retrouvent sur l'Esplanade de Marvejols pour rallier Mende. Dans un quasi anonymat, ils digèrent la Côte de Goudard, la descente caillouteuse de Valcroze, les lacets de Chabrits, et... la dinde de Noël ! Le parcours de la course rêvée allait avoir lieu sur les routes pittoresques de Lozère. Dès 1978, cette épreuve fait partie des courses françaises reconnues au calendrier international. Les plus grands coureurs mondiaux sont présents à chaque épreuve au côté des populaires et des anonymes. Ils y viennent pour la course, mais surtout pour l'esprit qui l'anime. **Courir Marvejols-Mende, c'est courir la légende.**

Ce dimanche 22 juillet, parmi plus de 5100 coureurs et marcheurs au départ, **20 Cloche Pieds** ont porté les couleurs de notre association sur ce 22.4 km avec une pensée pour 2 blessés, **Joël PORPE** et **Christophe ASPE** qui n'ont pu suivre l'expédition.

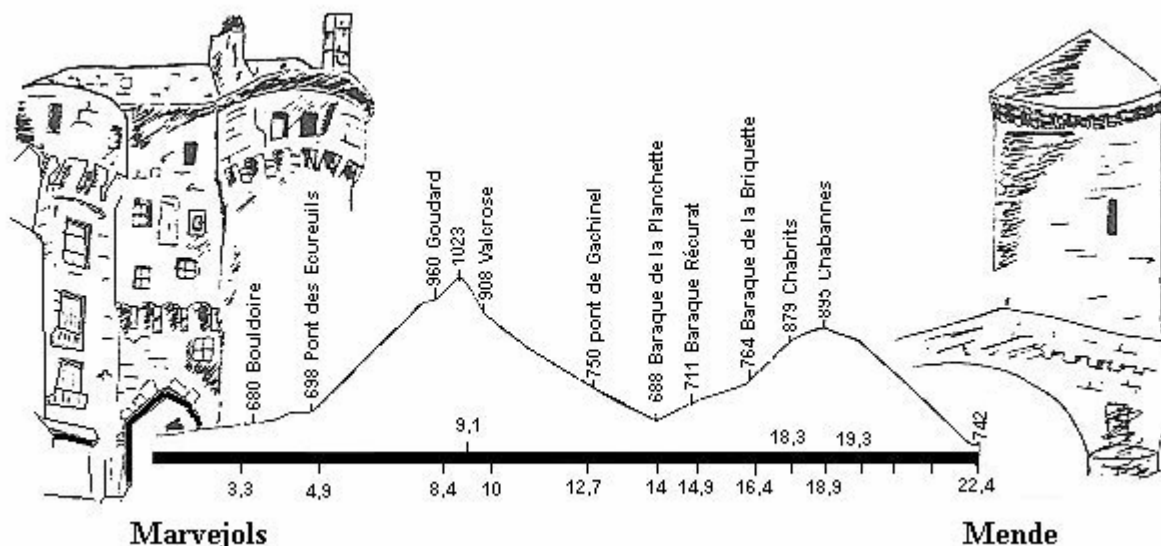
En amont de cette épreuve musclée, une préparation hors pair avec une **soirée briefing** "Moules-frites" le vendredi 29 juin au Temps d'une pause et une autre organisée par Vivi & Biloute le 14 juillet chez eux à Mézens. Du lourd !!!

Et pour finir de mettre la pression, le **Quinté** mis en place par Christian avec à disposition "Cloche Pieds TURF" dans les kiosques pour connaître les coureurs en forme du moment, les outsiders et blessés...

Le samedi soir, **mise au vert** au Centre du Ventouzet au coeur du futur Parc National Régional d'Aubrac.

Au cours du repas pique-nique, personne ne manque de repérer l'animal totem du dortoir de chacun et d'en chambrer quelques uns...

Place	Nom	Prénom	Temps	Club	Cat	Cl/Cat	Tps réel	Dortoir au Ventouzet
224	AUDOUY	VINCENT	01:41:01	LES CLOCHES PIEDS	VH1	58	01:40:46	Bisons
615	PAVY	LAURENCE	01:52:49	ST SULPICE	SEF	28	01:52:01	
791	MILHEAU	ALAIN	01:56:11	LES CLOCHES PIEDS	VH2	126	01:54:50	Marmottes
751	ROIG	BRUNO	01:55:25	RABASTENS	SEH	298	01:55:12	Bisons
845	DINTILHAC	SERGE	01:56:53	LES CLOCHES PIEDS	VH2	136	01:55:31	Cerfs
1083	RAVARY	YANNICK	02:01:09	LES CLOCHES PIEDS	VH1	382	01:59:48	Loups
1146	DINTILHAC	LOIC	02:01:57	LES CLOCHES PIEDS	SEH	402	02:00:31	Blaireaux
1208	TROCELLIER	JEAN PIERRE	02:03:07	LES CLOCHES PIEDS	VH1	419	02:01:46	Lièvres
1590	DINTILHAC	PATRICK	02:08:54	LES CLOCHES PIEDS	VH2	319	02:07:42	Loups
2229	DURAND	CHRISTIAN	02:17:58	LES CLOCHES PIEDS	VH2	443	02:14:56	Loups
2146	DINTILHAC	GREGORY	02:16:55	LES CLOCHES PIEDS	SEH	616	02:15:22	Cerfs
2207	ROUX	VIVIANE	02:17:39	LES CLOCHES PIEDS	VF1	89	02:16:48	Bisons
2227	DELPORTE	PATRICE	02:17:57	LES CLOCHES PIEDS	VH2	442	02:17:24	Bisons
2407	DEYBER	STEPHANE	02:20:39	LES CLOCHES PIEDS	SEH	664	02:17:39	Loups
3022	NIVET	CHRISTOPHE	02:31:08	LES CLOCHES PIEDS	VH1	911	02:28:06	Sangliers
3098	TROCELLIER	ISABELLE	02:32:57	LES CLOCHES PIEDS	VF1	189	02:29:58	Lièvres
3400	NIVET	MARYLISE	02:41:45	LES CLOCHES PIEDS	VF2	149	02:41:31	Sangliers
3525	MOLINIER	ANNE	02:47:05	LES CLOCHES PIEDS	VF1	254	02:44:02	Loups
3630	DINTILHAC	GHISLAINE	02:52:18	LES CLOCHES PIEDS	VF1	278	02:51:28	Cerfs
3834	DINTILHAC	ANTHONY	03:24:55	LES CLOCHES PIEDS	SEH	816	03:21:56	Cerfs



Vincent AUDOUY : "40ème semi-marathon Marvejols Mende et ma première participation à cette épreuve.

Le samedi, j'écoute avec attention les conseils de Christian et d'autres Cloche-Pieds sur ce parcours atypique. A la fin de ce WE, le Goudard et le Chabrits ne seront plus des noms de cols inconnus...

Lors de l'apéro, le traditionnel Quinté est en route : moment convivial où chacun fait plusieurs combinaisons possibles.

Dimanche matin, direction à ligne de départ après un léger échauffement : 45 mn à attendre derrière le SAS préférentiel ! Résultat : départ à froid pour 5 km de faux plat assez roulant.

On passe le Pont des Ecureuils et "Ici commence l'ENFER" avec le col du Goudard : quelle côte de folie !!!!!

A contrario, j'ai adoré la descente.

La montée du col du Chabrits est assez éprouvante avant la terrible descente sur Mende.

A l'arrivée, je suis vraiment dans le rouge mais heureux d'avoir participé à la 40ème édition de cette course mythique"

Isabelle TROCELLIER : " Une superbe course où la difficulté permet de savourer les panoramas pendant, et les efforts accomplis après !

Un grand merci aux Cloche Pieds de m'avoir « embarquée » dans l'aventure (sans que je ne m'y serai jamais aventurée) et à Ghyslaine pour la coordination de cette sortie...

Le soleil et la météo très favorable, l'ambiance festive mais sérieuse (si si même la course nocturne !), le soutien des plus expérimentés envers les bizuts comme moi, et le fait de retrouver Véro sur le parcours ont fait de cette course un régal !

Malgré un modeste entraînement j'ai beaucoup apprécié les paysages et l'ambiance qui rappellent un peu le Tour de France lorsqu'on arrive au Goudard.

Par contre j'ai souffert, même dans les descentes, donc beaucoup marché.

C'est ce qui me fait dire qu'il faudra la refaire avec ce nouvel objectif !

Enfin, je pensais courir avec mes copines Clochettes et je les ai perdues peu après le départ... c'est un vrai regret ! "

Bruno ROIG : " Ce n'a été que 20 kms de souffrance, pas de plaisir et sûrement que la naissance a plombé ma condition physique.

Du coup, je n'ai aucunement apprécié le parcours, au contraire, et je n'ai pas forcément envie d'y retourner mais cela ce sont les réactions à chaud. On verra dans les mois à venir... "

Anne MOLINIER : " Première édition de la course de légende Marvejols Mende et en plus 40ème anniversaire. C'était à la hauteur de tout ce que j'avais pu entendre dessus : difficile, magnifique et super ambiance.

La fête commence comme d'habitude avec "les Cloche Pieds" bien avant le jour de la course, les pronostics probables ou improbables !! l'apéro et le pique-nique dans sur un

site avec des paysages magnifiques et le voyage en voiture. J'en profite d'ailleurs pour remercier mes compagnons de route pour leurs encouragements à l'approche de Marvejols : " Comme tu peux le constater le relief est important " ! et bien d'autres encore ! Après une bonne nuit et un petit déjeuner de sportif, merci à Marylise et Christophe pour leur très bon mais compact gâteau de l'effort et c'est le départ. La tension monte légèrement pour moi mais l'ambiance est à la fête dans les rangs "des Cloche Pieds" et c'est communicatif. Le coup de sifflet retentit et nous nous élançons à l'assaut des montagnes ! Les paysages font oublier les côtes et les bavardages avec les coureurs font passer le temps, 2H44 c'est long !!! L'arrivée est en vue, mon chrono en dessous de la limite que je m'étais fixée, mes jambes me portent encore, ho !!! miracle j'y suis arrivée ! et je me suis régalée. C'est bientôt l'année prochaine ? ! "



Marvejols, samedi après le retrait des dossards, balade dans la ville puis bière, Perrier ou infusion selon les objectifs de chacun :-)



Le soir, au Ventouzet, petite balade digestive au nez des vaches et parties de cartes alors que les plus sérieux sont déjà couchés :-)

Stéphane DEYBER : "2012... 40e Marvejols-Mende et la deuxième pour moi, après la découverte de l'année dernière qui m'avait donnée envie de revenir !

Cette année, ma petite famille est finalement restée à Saint-Sulpice, donc j'ai pu pleinement profiter de la préparation d'avant course "spéciale Cloche-Pieds" : visite de Marvejols, bière en terrasse, apéro au gîte, pâtes / riz, balade au nez des vaches, tarot, et nuit agitée (merci Yannick!).

Après cette préparation de champion, le dimanche matin, la concentration est un peu plus importante, au moment du départ je ne peux m'empêcher de me mettre à la place des Cloche-Pieds qui courent la course pour la première fois : appréhension et excitation mêlées.

TOP... les meilleurs sont partis, ça va bientôt être à nous. Comme nous sommes en queue de peloton, ça met un peu de temps, mais enfin nous courons. Et tout se passe bien, avec l'impression de passer plus facilement les cols que l'année dernière, pour finalement terminer à 15 secondes du temps de l'année passée, et encore, en accélérant dans la dernière descente !

Mais l'objectif est atteint : heureux d'avoir terminé, comme l'année dernière, et d'avoir savouré la course à peu près de bout en bout.

Pour finir, commence une autre course : attraper le bus / s'entasser dans une voiture pour récupérer les véhicules laissés à Marvejols !

Rendez-vous l'année prochaine au pied du Goudard..."

Patrice DELPORTE : "A Marvejols on rigole, à Mende on a les glandes. Voilà en quelques mots ce que j'ai vécu sur cette course impitoyable. Manquant d'entraînement (cause chute VTT), j'ai pu malgré tout prendre le départ. Me prenant pour Bioman, je me suis mis dans la tête de vouloir améliorer mon temps, voire même m'approcher des 2 heures. Je suis parti trop vite dans le Goudard, j'en ai bavé descente rapide et après plus de Biloute. Des jambes dures et très douloureuses à la moindre sollicitation dans la descente du Chabrit. Ce fût un supplice puis quel soulagement lorsque l'on voit la ligne d'arrivée. Merci à Christian de m'avoir accompagné et encouragé dans la dernière montée, super esprit Cloche Pieds. Bravo à Vincent et à Laurence 1^{er} et 2^{ème} des Cloche Pieds et félicitations à tous pour cette course légendaire. Je devais faire le tour de Mende à minuit en tenue légère avec Vivi, mais ne pouvant plus courir, mon ami Serge m'a remplacé sans hésiter, on est vraiment prêt à tout pour les Cloche Pieds.

Quelle ambiance générale, toujours autant de monde, de musiques et de rigolades. Merci à tous. Biloute. "

Viviane ROUX : " Pour ma 3^{ème} participation à cette course mythique, j'ai atteint mon objectif qui était d'améliorer mon temps par rapport à la dernière fois, même si cela ne fut que de quelques secondes. Cette course est toujours aussi sympathique et une très bonne ambiance Cloche-Pieds. Pour marquer la 40^{ème} édition de Marvejols-Mende et n'ayant pas trop mal aux jambes, j'ai participé avec Serge à la course de minuit. Merci à tous d'avoir participé à cette course. "



A Marvejols, devant la Tour fortifiée, avant de rejoindre la ligne de départ.



Dans le col du Chabrit, **Véronique** attend les coureurs appareil photo en main et repart en courant jusqu'à Mende avec le dernier qui passe.



Vincent, Bruno, Jean-Pierre, Grégory, Isabelle, Anne, pour ces 6 là, c'était leur première fois.



Dimanche midi, après l'effort, le réconfort !





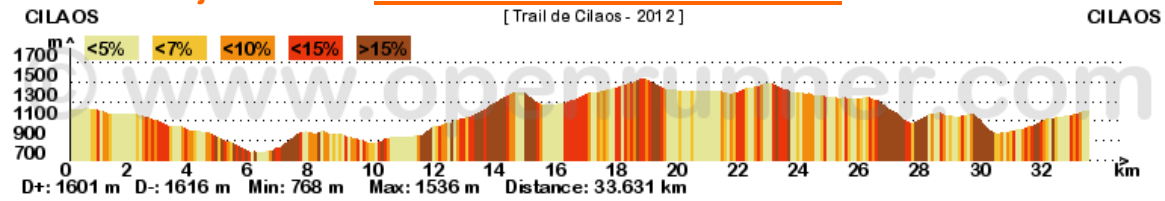
Flânerie dans les rues de Mende avant la soirée.



Ambiance, ambiance !!!

Patrick DINTILHAC : "Comme d'habitude, un très beau déplacement ! avec un bémol : l'absence de Joël, blessé et qui avait très bien préparé cette course. La nuitée du samedi soir était différente de celle des autres années : altitude 1100m, paysage sauvage, l'accueil et le réfectoire étaient bons, pour les matelas... ! Pour la course, par contre, cela a été de la performance pure pour les 6 premiers de chez nous ! Un grand coup de chapeau à Anne et Isabelle pour qui c'était la première fois. Mais, comme à chaque fois, une très bonne ambiance avec un petit souci pour Anthony qui a fini la course malgré une blessure au genou, chapeau ! Bon, la soirée, comme d'habitude, de la danse et de la bonne humeur. A noter, la faim de loup de Vincent ! Ah, Viviane a essayé la nouvelle tenue des filles... Le Bureau me l'a confirmé, elles en seront équipées très bientôt :-). Pour les garçons, Serge a fini de même ! mais beaucoup moins intéressant ... !"

Dimanche 29 juillet 2012 : 6ème Trail et Semi-Trail de Cilaos à LA REUNION



141 concurrents pour les 25.111 km avec 1184 m de dénivelé +. **Philippe GOMBAULT**, 62è, les boucle en 4h12'57".

Résultats complets sur : <http://sportcilaos.fr/trail-cilaos/index.html>

Vendredi 3 août 2012 : 11è Corrida de MIREPOIX SUR TARN (81)

Parmi les 200 coureurs au départ de cette course qui fait partie du challenge Levy, **4 Cloche**

Pieds :

76è	Serge DINTILHAC	44'03	13.62 KM/H
119è	Patrice DELPORTE	49'04	12.23 KM/H
120è	Patrick DINTILHAC	49'09	12.21 KM/H
166è	Bernard SANTOUL	55'12	10.87 KM/H



Résultats complets sur : <http://corridademirepoixsurtarn.fr.gd/>

Dimanche 5 août 2012 : Trail du Gourg d'Enfer à BOZOULS (12)

Vincent AUDOUY : "Ce séjour dans l'Aveyron a été le prétexte aussi pour participer au trail du Gourg d'Enfer avec deux distances : 13 KM ou 28 KM. N'étant pas un fana des trails en compétition, mon choix se limita au parcours de 13 KM.

Au petit déjeuner, fouace aveyronnaise ...pas judicieux pour un petit déjeuner d'avant course, je l'avoue !

A 10 heures, départ avec les 94 participants.

Je me place dans les 20 premiers mais suite à une erreur de balisage, nous nous retrouvons derrière tous les coureurs (1 Km 300 en plus effectué ...).

Pour remonter, séance de fractionné sur le plat avant d'attaquer les montées et descentes.

A l'arrivée, **Gautier** m'accompagne pour terminer les 500 derniers mètres de ce trail court mais avec beaucoup de dénivelés : 23^{ème} en 1 h19.

Par ailleurs, **Mathilde** et **Gautier** ont participé aux courses enfants Le repas d'après course fut un traditionnel aligot saucisse !."



Résultats complets sur : <http://www.runningmag.fr/UserFiles/chrono/3250.pdf>

Vendredi 10 août 2012 : 3^e trail de nuit des Crêtes Tarnaises à MASSAC SÉRAN (81)

59 coureurs sur 18,5kms et 72 sur 11kms pour ce trail au clair de lune dans la fournaise avec un thermomètre proche de 34° à 20h30... **Bernard SANTOUL** termine le parcours court en 1h06'32s à la 48^e place.

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

Dimanche 26 août 2012 : 20^e Crêtes de PUYBEGON (81)

Retour au circuit d'origine de 12.3 km – Parcours sur route fait de descentes et d'inévitables bosses – Petites routes de campagne loin de la circulation et de la pollution.....qui donnent envie de revenir.

20 ans.....déjà 20 ans que cette course fut lancée par une poignée de coureurs avec à leur tête Jean-Marc pour l'organisation et Jacques pour truster les victoires ...Jacques KHADI.....cela vous parle !!!!

107 participants pour cette 20^e édition et un Cloche Pieds, **Bernard SANTOUL**, 87^e en 1h10'54".

Bernard : " Après la sortie mémorable à Espelette, je suis reparti, toujours avec le même enthousiasme, vers les classiques de l'été. Qu'en dire sur les circuits, l'ambiance qui perdure d'une année sur l'autre, sinon l'attachement de plus en plus grand envers leurs organisateurs.

- Nocturne du Jacquemart :
Didier Assémat, le grand coordinateur.
- Corrida de Mirepoix :
Vincent Hernandez, un public relation hors pair.
- Les Crêtes au clair de lune :
Marc Caretta, le très grand qui fonce.
- Les Crêtes de Puybegon :
Francis Bec et Alain Massoutié, les chevilles ouvrières infatigables du Spiridon.

Voilà quelques personnes, et la liste n'est pas exhaustive, que la course à pieds m'a permis de côtoyer puis de fréquenter. J'avoue prendre beaucoup de plaisir à échanger avec eux, car la course à pieds est un tout dominé par la relation humaine. "



Résultats complets sur : <http://www.runningmag.fr/UserFiles/chrono/3330.pdf>
ou <http://www.spiridondutarn.com/edition-20-les-cretes-de-puybegon-2012/>

Samedi 1er septembre 2012 : À la croisée des sports à COUFFOULEUX (81)

Bernard SANTOUL : " Cette année, la mairie de Couffouleux a souhaité organiser une journée destinée à réunir les diverses associations sportives de l'agglomération Rabastens-Couffouleux.

Grâce au dynamisme de l'adjoint aux sports, Oder Carmé, « À la croisée des sports » a tenu sa première édition le samedi 1^{er} septembre. Le principe est de proposer des activités ouvertes à tous sans esprit de compétition : course à pied le matin, pétanque l'après midi.

Les Cloche-Pieds ont été sollicités pour l'organisation de la course : préparation du circuit, balisage, mise en place des signaleurs et prise des inscriptions.

Florence Cilici, Laurence Pavy, Patrick Dintilhac ont tenu les feuilles d'inscription et les filles ont pris le départ en suivant.

La course dénommée « Foulées de Sainte Quitterie » a rassemblé une soixantaine de participants sur 2 parcours de 5,8 kms et 11 kms.

Laurence et Florence ont été rejointes sur le 11^e km par **Christophe Aspe** et les 2 **Nicolas (Lafon & Molinier)**.

L'ambiance conviviale et décontractée, un parcours agréable de route et chemins ont ravi tous les acteurs de cette matinée sportive.

Nous attendons le retour des différents partenaires pour savoir si l'organisation d'une telle journée peut être renouvelée. "



Dimanche 2 septembre 2012 : "Les 10 kms" de LARROQUE (81)

La Course Nature des 10 Kms de Larroque, se déroule en forêt de Grésigne, entre le petit et charmant hameau de Mespel et, aussi petit, mais aussi beau, hameau des Abriols.

Les coureurs bénéficient de la beauté et la douceur de la forêt, mais aussi de la souplesse des sentiers forestiers pour parcourir ces 10 km dans de très bonnes conditions.

Ce dimanche, 74 coureurs, 72 marcheurs, un temps couvert mais sans pluie, une température de 24° parfaite pour s'élancer sur 10 Kms de pistes forestières.

17/74	Serge DINTILHAC	44'20s	3e V2H	moy 13.53
21/74	Laurence PAVY	44'44s	1ère SF	moy 13.41
43/74	Patrick DINTILHAC	50'22s	9è V2H	moy 11.91

Patrick : " Serge et moi sommes allés à Larroque. Nous y avons retrouvé Laurence, son petit et son époux. Très beau paysage, bonne ambiance ! Parcours dans la forêt de la Grésigne avec un terrain assez difficile. Bien sûr, Laurence 1ère féminine. Serge, 3è V2 et moi... assez loin. Nous nous sommes retrouvés devant un repas champêtre avec un groupe d'Américains... de Larroque. Une très bonne journée ! "

Laurence : " Le 10 km de Larroque, c'est un cadre superbe. L'organisation se trouve 2km au dessus de Larroque dans un champ avec un panorama de vacances !

Le parcours est dans la Grésigne, ça débute par une petite montée puis on roule 2km avant d'enchaîner sur 2 montées. Avant la 1ère, j'étais juste derrière le plus jeune des frères D, (on a marché mais juste un peu) puis je l'ai perdu dans la descente et je n'ai pas pu revenir mais on a eu une coupe tous les 2.

Et puis, on n'avait pas prévu, mais la convivialité a fait qu'on est resté manger. Très bonne journée. "

Résultats complets sur : <http://www.runningtrail.fr/resultats/10km-larroque-0912.pdf>

Dimanche 2 septembre 2012 : 19è Boulevards de COLOMIERS (31)

Plus de 1000 coureurs sur le 10km, un peu plus de 200 sur le 3km, le Mac'Adam Colomiers et son équipe de passionnés peuvent être satisfaits du succès de leur épreuve.

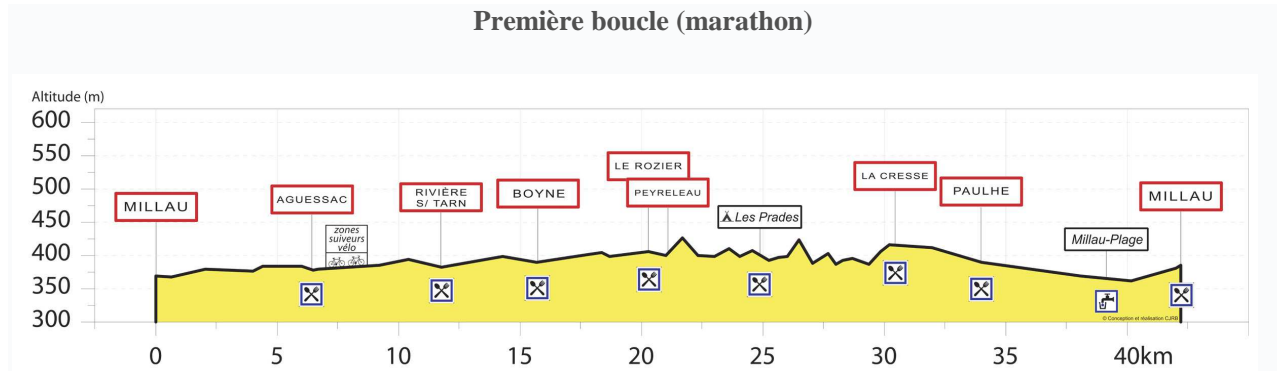
Vincent AUDOUY a atteint son objectif en 36'26s (moy 16.47 km/h) et arrive devant la première féminine de l'épreuve Nawal PINNA (36'45s) qui devance Houria FRECHOU (36'45s).

Clit	Nom - Prénom	Clit Cat	Clit Sx	Temps	Moy.
24/936	AUDOUY Vincent	7 V1M	24 M	00:36:26	16.47
58	MOLINIER Nicolas	20 V1M	55 M	00:38:38	15.54
369	HELIN Philippe	131 V1M	348 M	00:46:29	12.91

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

Samedi 29 septembre 2012 : Marathon & 100 km de MILLAU (12)
Trois nouveaux 100 BORNARDS chez les Cloche Pieds

Première boucle (marathon)



313 marathoniens

1	LE GALL Pierre-Yves	02:55:07
102	DINTILHAC Patrick	04:21:41
151	ROUX Viviane	04:37:44

Viviane : " Le départ de la course est donné à 10h, nous restons Patrick et moi un peu avec Patrice, environ sur 1.5 km puis nous prenons notre rythme de course. 7 Kms après, Aguessac où nous retrouvons Lénaïc le fils à Patrice, qui attend son « 100 bornard », là nous apercevons Ludo qui revient sur ses pas, car il a loupé son suiveur à vélo. Arrivés à Rivière-sur-Tarn, je m'arrête faire un petit bonjour à ma famille, mon oncle et mon père qui sont venus nous encourager. Je m'arrête à chaque ravitaillement, environ tous les 8 Kms. Le temps est idéal, nous doublons beaucoup de personnes, la majorité sont inscrites sur les 100 Kms et ont un rythme plus lent. Au 18^{ème} km, j'ai un coup de barre et je dis à Patrick qu'il peut y aller, mais il décide comme prévu de rester avec moi jusqu'au 30^{ème} km. Au 21^{ème} km, nous arrivons au village Le Rozier qui se trouve aux portes des Gorges du Tarn et de la Jonte et là, je sais que pendant 10 kms cela va être dur car il n'y a que des montées et des descentes. Au village de Peyreleau, 1^{ère} montée, je me sens mieux qu'au 18^{ème} km et je cours sur toute la montée, vers le 25^{ème} km, au ravitaillement, nous décidons de boire un peu de bière et au environ du 27^{ème} km, nouvelle montée, je décide de marcher et dis à Patrick de me laisser, le parcours pour moi devient vraiment « casse pattes ». Au 37^{ème} km, je m'accroche à un « 100 bornard », ce qui me permet de courir en continu du 37^{ème} km au 40^{ème} km. A 2 km avant l'arrivée, je marche à nouveau au pont de Millau entre le Tarn et la Dourbie et cours jusqu'à l'arrivée où Patrick m'attend.

Comme à chaque marathon, vers le 35^{ème} km, lorsque cela commence à être dur, dur, je me dis intérieurement "mais qu'est ce que je fais là, je ne fais plus de marathon". Mais 2 heures après, j'ai oublié et je pense à mon prochain marathon. Le marathon de Millau n'est pas un marathon facile, c'est assez sympa de dépasser beaucoup de monde qui ont une allure plus cool et cela fait du bien au moral. Le paysage est magnifique et nous avons eu beaucoup de chance avec le temps, car 30 minutes après être arrivés, ce fut un vrai déluge.

Nous avons attendu Patrice à Millau qui avait l'air en pleine forme, mouillé, mais le moral était là.

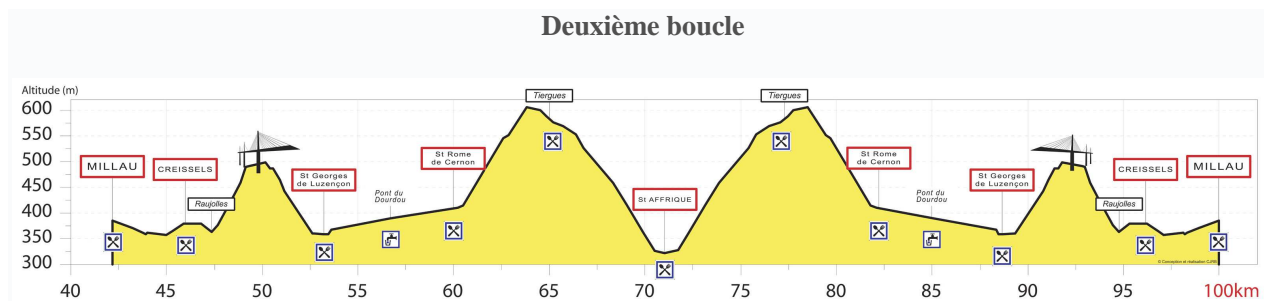
Nous avons vu Marylise qui était frigorifiée sous une couverture. Je lui ai donné toutes mes affaires chaudes que j'avais sur moi et elle est repartie sous la pluie.

Vers 1h, nous sommes allés chercher Patrice à 2km de l'arrivée.

Bravo à tous les Cloche Pieds pour avoir terminé leurs parcours et félicitation à Biloute pour avoir terminé les 100 Kms sans « bobo » car, je dois le reconnaître, je ne l'ai pas poussé à faire cette course. "

Patrick : " Un peu d'appréhension (manque d'entraînement...). Une météo inquiétante (pluie annoncée). Départ ! Tous les cinq, nous partons de derrière puis chacun commence sa course. Avec Viviane, nous accélérons et pendant 28 km, je suis son rythme, bon, très bon. Nous dépassons énormément. Les "100 bornards" sont dans une autre course. Nous nous excusons presque de les doubler !... Les ravitaillements sont effectués avec sagesse ("un peu"

de bière tout de même pour moi). Surtout ne pas manquer de force. Le parcours est joli, dans la campagne, cela monte un peu partout, surtout du 20^è au 30^è puis cela descend vers le 35^è km. Au 28^è km, j'accélère sur une côte puis 5 km de descente, un peu de faux plat, une petite côte avant l'Arrivée. (Comme d'habitude), j'arrive avec le plaisir de terminer cette course correctement. Viviane arrive ! nous avons évité la pluie !!! Sous un déluge, les "100 bornards" arrivent. D'abord Biloute, trempé mais avec le moral. Il se sèche et repart... pour 60 km... Ensuite, Marylise, Christophe trempés eux aussi... Départ pour un autre marathon + un semi... Une course de fou, courue par des fous ! "



1	BOCH Michael	07:10:00	SEM
720	FRANCISQUE Ludovic	13:53:29	SEM
940	DELPORTE Patrice	15:48:16	V2M
1127	NIVET Marylise	20:56:14	V2F
1128	NIVET Christophe	20:56:14	V1M
1143	DIOT Dominique	23:47:01	V3M

Marylise : " Un baptême bien arrosé ! Quand je disais que je voulais l'arroser, je ne l'entendais pas de cette manière. La pluie a gâché mon plaisir, si tant est qu'il y ait du plaisir à courir 100 kms, peut-être qu'il fallait corser un peu plus mon challenge.

Je me suis battue contre moi-même et contre la météo, tant pis pour le chrono !

Je pense que c'est un truc de fou quand même. Heureusement que Christophe et Christian, mes deux chevaliers servants, étaient là, car je pense qu'à plusieurs reprises j'aurais déposé les armes... Et puis bon, il y avait la préparation concoctée par Nicolas, tous les encouragements des copains et des copines, et je m'étais rajoutée une pression supplémentaire en courant pour une petite Sarah de Mézens (association L'espoir de Sarah), petite fille qui a une myopathie orpheline. Quand la douleur était trop forte, je me disais que ce n'était rien par rapport à elle !

Bon, j'ai terminé sur les rotules, mais je suis contente et fière quelque part d'être 100 bornarde ! Le parcours de la folie, mais une logistique impeccable et des bénévoles supers.

J'ai eu droit à un gentil masseur à Sainte-Affrique qui m'avait donné rendez-vous à Millau. Mais je suis arrivée trop tard !

Epatée par Ludo, un très grand bravo à Patrice. N'oublions pas qu'il y avait aussi avec nous 2 marathoniens, Patrick et Viviane qui s'est presque déshabillée complètement pour que je reparte au sec après le marathon. Encore merci Vivi !

A qui le tour l'an prochain ? "

Christophe : " Me voilà reparti pour une deuxième participation à la fabuleuse course des 100 kilomètres de Millau. Certes avec déjà l'expérience de l'an passé, mais même sachant que je me savais capable de finir la course, il y a toujours plein d'inconnus ! Et notamment la météo qui cette année a été complètement folle, je crois que nous pouvons dire même : pourrie !

Pour cette édition, la mission était de tout faire pour que ma chère et tendre arrive au bout de son souhait le plus cher : aller cette fois jusqu'au bout de cette course mythique ! Alors, je l'ai accompagnée du début à la fin avec notre suiveur à vélo, Christian, un ami marathonien curieux de participer avec nous à cette épreuve.

Marylise a bien tenu le coup et n'a pas vraiment cédé sur l'ensemble de la course. Je pense qu'elle a déjà fait le plus dur en repartant de Millau après le marathon, surtout avec la pluie que nous étions pris sur le coin du nez pendant près de 7 kilomètres ! Nous étions un peu trempés et heureusement que nous avons pris le temps de nous faire masser et

que Marylise a pu se remettre un peu au sec avec des vêtements empruntés à Vivi, et pour ma part les manchons de Patrick qu'il venait de recevoir pour avoir fini le marathon ! Après quelques grelottements, nous voilà repartis sur le parcours... et toujours sous la pluie. Et arrivés à Saint-Affrique, où Marylise s'était arrêtée l'an passé, à nouveau un petit massage, et pour Marylise, les paroles rassurantes d'un kiné qui lui a indiqué qu'elle avait des jambes encore en pleine forme et qui tiendraient largement les 30 kilomètres qui nous restaient à faire ! Rendez-vous était pris avec lui pour se retrouver à l'arrivée à Millau. Après de la pluie, du brouillard et même parfois du vent, il a fallu trouver les mots qu'il fallait pour que Marylise puisse - surtout dans ses ressources mentales - aller au bout. Car les jambes étaient toujours vaillantes, avec la bonne préparation que nous avait préconisée Nicolas et que nous avons suivie le plus sérieusement possible cet été. Alors au 94^{ième} kilomètres, pour palier à un petit coup de pompe : un ou deux TUC et hop, nous voilà repartis pour avaler les derniers kilomètres ! Nous sommes arrivés enfin sur la ligne d'arrivée, en arborant en écharpe les couvertures de survie que nous avons utilisées pour nous protéger du froid durant près des 25 derniers kilomètres ! Et pour cette épreuve, ce n'est pas vraiment le chrono qui compte, mais bien de franchir la ligne : alors bravo Marylise pour avoir tenu jusqu'au bout ! Bravo aussi à Ludovic et Patrice qui ont aussi vécu l'aventure jusqu'au bout. Bienvenue au club des 100 bornards à tous les trois ! En souhaitant aux prochains qui voudraient se lancer dans l'aventure de vivre les mêmes moments de frisson en passant la ligne d'arrivée. Et nous sommes là pour répondre à vos questions pour des conseils ! "

Patrice : " 100 pour 100 de réussite pour les Cloche Pieds. Un 100 faute. Bravo à tous, d'abord à nos 2 marathonien Vivie et Patrick car 100 Vivie, qui est notre ligne à suivre, la chef de groupe 100 laquelle, on sortirait vite de la route ; 100 Patrick et sa bonne humeur permanente même quand il court, il sourit trop fort ce Patrick.

Le parcours du 100 kms fait un 8 et le Marathon fait la 1^{ère} boucle, ce qui fait que l'on part tous en même temps mais à des allures différentes. La 2^{ème} partie du Marathon avec de nombreux dénivelés a dû leur faire mal, quand je vois leur temps à l'arrivée, je dis chapeau à tous les 2. Vivie en 4H38 et Patrick en 4H21.

Moi, je suis parti avec Christophe et Marylise jusqu'au 5 - 6^{ième} km, là où on récupère nos accompagnateurs à vélo, qui pour ma part était mon fils, sportif comme son père. Je m'étais fixé comme ligne de conduite, de courir entre 7 et 8 km/h et de marcher 1 minute tous les 2 kms, ainsi que de marcher dans les montées et les descentes difficiles. Finalement, j'ai respecté mon plan sauf les 1 minute de marche car il y a tellement de ravitaillements, de côtes et de descentes difficiles que j'aurais marché tout le long. J'ai fais 2 gros arrêts de 30 minutes chacun pour me changer. 1^{er} au 42^{ième} km à Millau (en 5H35) et le 2^{ième} au 71^{ième} km St Affrique (en 22h00).

Les moments difficiles :

- La grosse pluie à partir du 35^{ième} km jusqu'au 55^{ième} (même le sac à dos de mon fils normalement étanche était rempli d'eau).
- Lorsque j'ai voulu mettre les genouillères au 60^{ième} km avant la côte de Tiergues, j'ai dû les tordre et lorsque trempé jusqu'au os, on est arrivé dans le brouillard avec un vent glacial, c'était génial. Heureusement au 71^{ième} km à St Affrique, on a pu récupérer notre sac pour se changer, ça fait du bien, soupe chaude puis demi tour et on repart à l'assaut de cette côte de Tiergues de 6kms que l'on vient de descendre pour retourner dans ce nuage glacial. Là on ne traîne pas. On redescend, attention c'est raide, je marche au 88^{ième} km, il est 1H50, dernière grosse montée du Viaduc. Il recommence à pleuvoir des cordes, vent de face, « il y a pas », ils sont accueillants ces Aveyronnais ! Heureusement, arrivé en haut la pluie cesse de tomber.

Les bons moments :

- D'abord hommage à l'organisation monstrueuse et sans faille. 400 bénévoles tous plus gentils les uns que les autres et sous la pluie aussi.
- Les grosses rigolades avec les concurrents, car vous savez que j'aime bien rire, des anecdotes, la complicité avec mon fils que je remercie et félicite.
- J'ai toujours été bien durant la course, j'en suis le 1^{er} étonné.

- Mon final au 92^{ième} k à partir du Viaduc où tout le monde marchait et moi je courais.
- 1H30 du matin après avoir fait leur marathon, Vivi et Patrick sont venus me chercher aux 2 derniers kms pour finir avec moi. C'est ça l'esprit Cloche Pieds et je n'oublie pas les bières que je buvais par petites gorgées sauf au dernier relais, 95^{ième} km, où je me suis fait plaisir et où j'ai bu un verre complet d'une traite. Je vois encore la tête des femmes bénévoles surtout quand elles m'ont vu repartir en courant et que tout le monde marchait en boitant. Ce que j'ai du mal à comprendre, c'est que je suis en meilleur état, qu'après un marathon... allure différente ? Ou parce que j'étais en congés les 15 derniers jours avant la course ? Bonne préparation ? Bière ? Bizarre après 15H48 de course à pied avec 1100 mètres de dénivelé... La fatigue est moins brutale mais plus profonde.

Félicitations à Ludo pour sa performance, à Christophe et Marylise qui ont réussi leur challenge en ayant plus de pluie que moi.

Maintenant repos et bisous à tous.

Pour les 100 kms, 1750 inscrits, 1141 à l'arrivée. J'ai fini 940^{ième}. Belle aventure. Merci à tous pour vos encouragements, je sais que j'ai été suivi sur Internet.

Biloute "



Résultats complets sur : <http://www.100kmdemillau.com/resultats>

Dimanche 30 septembre 2012 : 2^e Relais de CASTELMAUROU (31)

Temps gris pour cette 2^e édition proposant une course individuelle de 11.6 km et un relais de 18 km sur lequel 37 équipes de 3 relayeurs se sont positionnées.

A noter, la présence d'une **équipe féminine des Cloche Pieds** avec **Anne, Sylvie et Florence** qui termine seconde de sa catégorie. BRAVO les Clochettes !

CLASS Equipe	Nom Equipe	1er Relayeur	Temps 1er Relayeur	2eme Relayeur	Temps 2eme Relayeur	3eme Relayeur	Temps 3eme Relayeur	Temps total de l'équipe	CLASS Catégorie	MOYENNE
1	ASEAT	Soposen Jose	0 h 21 min 12 s	Jarry Jerome	0 h 22 min 20 s	Molinier Nicolas	0 h 23 min 06 s	1 h 06 min 38 s	1	V1H 16,2 km/h
35	LES CLOCHETTES	Molinier Anne	0 h 35 min 36 s	Amorin Sylvie	0 h 37 min 58 s	Cilici Florence	0 h 36 min 13 s	1 h 49 min 47 s	2	FEM 9,8 km/h

Anne MOLINIER : " Par un dimanche matin un peu humide, trois Clochettes et un Cloche Pied se sont rendu à Castelmaurou pour un relais. Qui a dit que 6 kms c'est court ? Des descentes et des montées, des faux plat à une allure soutenue, cela peut paraître long finalement !! Bravo à Sylvie qui faisait sa première course et qui a tenu toutes ses promesses. José, le rapide, s'était incrusté avec deux autres bolides, ils ont bien sûr gagné. "

Sylvie AMORIN : " Pour ma première course, je suis contente d'avoir fini. C'était beau mais les côtes étaient redoutables et les coureurs allaient vite. J'ai conservé mon dossard comme souvenir. Je pense que mon temps est de 38 minutes et quelques secondes. C'est

approximatif car j'ai démarré mon chrono un peu en retard. Un grand merci à mes deux partenaires qui ont été super avec moi tout au long de la matinée. "

Florence CILICI : " La sortie s'est très bien passée. Nous avons bien couru et nous étions contentes. J'ai couru le troisième relais, je suis partie donc un peu tard et avant j'ai eu le temps d'avoir froid même un 30 septembre !

Par conséquent, je me suis bien échauffée et j'ai même manqué le départ de quelques secondes car Sylvie était déjà là et moi pas sur la ligne de départ....

Donc, départ très rapide avec une grande descente, heureusement, sinon c'aurait été dur !!!! Ensuite, parcours bien agréable avec des difficultés et surtout une très longue ligne droite à la fin en faux plat qui casse bien les jambes et "sape" le moral qui de plus est au bord de la nationale donc avec pas mal de voiture...

Voilà, nous avons mis 1h49 à trois et nous étions 2ème équipe féminine..... sur 3. Bonne sortie à refaire. "



FORUM DES ASSOCIATIONS

Merci aux adhérents qui se sont relayés le samedi 1er septembre 2012 pour représenter l'association sur le stand.

SITE INTERNET

www.clochepieds.info

N'hésitez pas à visiter régulièrement le site de l'association où vous retrouverez toutes les informations récentes en ligne ! Et notamment LE JOURNAL...

NOS RENDEZ-VOUS ENTRAINEMENTS

Le dimanche matin reste l'entraînement commun pour celles et ceux qui le souhaitent. Rendez-vous donc devant la salle **Polyespace** pour un départ à :

- **Dimanche matin et jours fériés**, au départ de la salle Polyespace :
 - . 9h00 de mai à septembre
 - . 9h30 d'octobre à avril.
- **Mardi soir** : 18h30, rendez-vous au centre ville devant la Poste.
- **Vendredi soir** : 18h30, rendez-vous au Stade de Moletrincade (fractionnés).

NOS PROCHAINES SORTIES

Samedi **20 octobre**, [sortie sportive pour tous](#) en participant à la [Florentinoise](#), une très belle course de 4 ou 6 km au coeur du vignoble et du village (départ 16h).

Les enfants peuvent également participer avec à partir de 15h30, **3 courses enfants** : 450 m pour les mini-poussins (EA), 850 m pour les poussins et 1250 m pour les benjamins et minimes. A vos baskets, les Graines de Cloche Pieds !

Samedi 10 novembre, anciens, actuels et nouveaux adhérents fêteront les **10 ans de l'association** au cours d'une soirée amicale organisée à la salle polyvalente Hervé de Guerdavid à Couffouleux. Les partenaires ont également été conviés.



Samedi **15 décembre**, nous nous retrouverons pour notre [soirée de fin d'année](#). Nous vous y espérons nombreux et vous communiquerons plus de détails prochainement.

CALENDRIER COURSES A VENIR

OCTOBRE 2012

- **Samedi 06/10/2012 : 16ème Ekiden d'ALBI (81)**

42 km en relais – 20h – 05 63 54 80 80 – <http://www.ekidendalbi.fr/16eme-edition-ekiden-dalbi/>

- **Dimanche 07/10/2012 : 8è Trail du Cassoulet à VERFEIL (31)**

16 km, 32 km et relais 15 + 17 km à 9h30 – 1 km enfants à 10h30 – 05 62 18 43 34 – 06 73 89 86 48 – www.trailducassoulet.fr

- **Dimanche 07/10/2012 : Relais des amis du Bousquayrol à FROUZINS (31)**

1 relais 3x6kms ou 18kms en individuel (départ 10h), course tout public de 3kms.

<http://www.parentsamisenfantsbousquayrol.asso.fr/images/stories/Course/AfficheCourse2012.pdf>

- **Dimanche 14/10/2012 : Boucle de FENOUILLET**

5 ou 10 km - 10 h - Le parcours est une boucle de 5km sur routes, bords de Garonne et chemin en sous-bois. 5€ pour le 5km et 10€ pour le 10km. <http://www.laboucledefenouillet.fr/>

- **Samedi 20/10/2012 : 12ème Florentinoise**

4 km femmes & 6 km mixte – 16h – 05 63 53 93 62 ; Courses enfants (400 – 800 et 1200 m)

inscription gratuite en ligne : http://www.le-sportif.com/exe_insc/main_insc_fiche.asp?inscma_id=2018

- **Dimanche 21/10/2012 : 9è Run & Bike de PECHABOU (31)**

21 km en duo avec un VTT sur chemins (60%) et route (40%) – 9h30 – course enfants à 11h30 - 05 61 81 94 84 ou 06 11 80 05 62 – www.runbikepechabou.fr

- Dimanche 28/10/2012 : 8^è édition des Rives du Tarn à LAGRAVE (81)
9h30 – 5 et 10 km - <http://rivesdutarnrunning.free.fr/spip.php?article255>

- Dimanche 28/10/2012 : 6^{ème} Marathon du Grand TOULOUSE (31)
8h45 – <http://www.lemarathondugrandtoulouse.fr/>

NOVEMBRE 2012

- Dimanche 04/11/2012 : 26^{ème} Foulées pour la Vie à SEYSSSES (31)
10 & 21 km à 9h45 - <http://seyssses.foulee.free.fr/Foulee/>

- Dimanche 11/11/2012 : 17^è Bouche des Coteaux à ST LOUP CAMMAS (31)
5 & 10.5 km à 10h - http://laboucleDESCoteaux.perso.sfr.fr/la_boucle_des_coteaux/Accueil.html

- Dimanche 18/11/2012 : 13^{ème} Sortie du GAILLAC Primeur
50 km en relais – 8h30 – 05.63.54.71.27 - 06.82.35.63.76 - www.spiridondutarn.fr

- Dimanche 18/11/2012 : 2^{ème} Via Aurea à LUC (12)
40 km, 24 km, relais - <http://www.viaaurea.fr/>

- Dimanche 25/11/2012 : La Valtoulousaine – TOULOUSE Argoulets
10 km en 2 boucles dans la zone verte des Argoulets - 8h - 05 61 70 38 66, 06 65 46 57 01

- Dimanche 25/11/2012 : 18^è Cross Hubert André – CARMAUX (81)
Des courses pour toute la famille. **Inscriptions gratuites**, récompense pour tous, une médaille et un goûter pour tous les enfants. Une sortie sympa pas très loin de chez nous. <http://www.athlecarmaux.com/>

DÉCEMBRE 2012

- Dimanche 02/12/2012 : Cross du Pastel à LAVAUR

- Dimanche 02/12/2012 : Marathon et relais des coteaux à Labastide-Beauvoir (31)
Marathon individuel ou en relais à 5 (7,3 km à 9,1 km), avec nombreuses côtes. Départ : 8h 30 marathon, 9h relais. Tx 12 € indiv, 40 € relais. <http://www.runningtrail.fr/pages/course-4297-Marathon-et-Relais-des-Coteaux.htm>

- Dimanche 09/12/2012 : Ronde du feu à RAMONVILLE (31)
Deux courses de 5 et 10 km qualificatif label régional. <http://www.rondedufeu.fr/>

- Dimanche 16/12/2012 : Corrida de Noël à SAINT SULPICE
10 km à 15h – 06 25 82 02 63 – pointesdestsulpice@free.fr

- Samedi 29/12/2012 : Les crêtes tarnaises glacées à Massac Séran
10 km - 9h30 - <http://www.lescretetarnaises.fr/>

Voilà de quoi occuper quelques dimanches et user nos semelles !

Prochain Journal en Décembre 2012

**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.