



« On fait une photo de groupe ? » par Christophe

Nous étions là, sur le parking du stade, encore endormis pour la plupart et déjà Magnum, donnait le ton du week-end, photos de groupe. Nous étions une demi-cinquantaine de coureurs (ça fait plus impressionnant) à nous lancer pour ce nouveau défi : la Transcastonétoise. Oui, je sais, le défi pouvait seulement consister à prononcer correctement ce nom étrange, mais c'était bien d'une course dont il s'agissait, un semi marathon plus exactement, à parcourir seul ou en relais. Après un voyage finalement très tranquille, ponctué par une halte-café-photos au viaduc de Millau, nous avons été accueillis par Patrice, dit nounours, le formidable et dynamique GO de notre séjour.

Je vous passe le détail du succulent repas du midi pris dans un château, ce n'est pas très sportif, et nous voilà embarqués pour une reconnaissance du parcours du lendemain, reconnaissance qui laissera un goût amer à certains et des noms d'oiseaux à d'autres (pardon Nounours, pardon Magnum).

Petite visite éclair de Rodez, de son centre historique et de sa cathédrale où certains ont discrètement prié pour la réussite de leur course du dimanche. Photos de groupe. Après avoir pris possession de nos différents quartiers chez nos hôtes, nous nous sommes retrouvés pour une Pasta-Party (c'est déjà plus sportif non ??) toujours animée par l'infatigable Patrice et une partie des troulilis, troulis, trouroulis... enfin, le club du coin quoi. La remise de cadeaux divers et sympathiques nous confirmera, s'il en était besoin, que nous avons été reçus comme des princes, photos de groupe.



Après une bonne nuit ponctuée par des rêves de podium pour certains ou des cauchemars de voir Alex finir devant eux pour d'autres nous voilà de retour à la salle d'inscription-arrivée-repas-podium où nous retrouvons, micro à la main, Nounours... mais a-t-il dormi le bougre ???

Départ en car, où nous constatons que l'Aveyronnais est extrêmement bruyant, vers la ligne de départ, ... le stress monte, photos de groupe. Petit échauffement au son de l'accordéon et nous voilà partis, à plus de 200, pour la Transcastonétoise édition 2010.



Je vous passerai les détails de la course, chacun ayant son histoire propre et sa propre vision. Je vous passerai aussi la difficulté de celle-ci, les effroyables montées des uns sont les faux-plats roulants des autres... en plus je n'en connais que la moitié, ayant passé le relais à Mélinda après un peu plus de 11 kms.

L'arrivée se faisait dans un des nombreux stades de la ville pour un tour d'honneur (d'horreur pour certains) encouragé par ceux déjà arrivés et Patrice, toujours prêt à mettre en avant ses invités. La petite histoire retiendra que Isabelle a fait un podium, que Bizounours a éclaté Magnum, que Yannick (inquiète de revoir sa belle) a pulvérisé Johan, que Seb a cédé devant le retour en forme de notre Gégé, que Susanne, Florence et Fred ont fini leur premier semi, que Djamy n'a pas été malade, que Jacques n'arrive pas encore à la suivre, que Bernard et Olivier ont été plus courageux que Gérard et moi et ont accompagné leurs relayeuses de femmes, Marie & Sylvie, dans la deuxième partie (à notre décharge, elles courent un peu moins vite qu'Olga et Mélinda), que Patrick est en forme même s'il est sensible des tétons et ne supporte pas le maillot du club, et surtout que l'Elan s'exporte ma foi for bien loin de ses terres.

Apéro-repas-podium et photos de groupe plus tard il était temps pour nous de retrouver notre Provence et après une nouvelle halte à Millau pour boire la bière qui nous avait cruellement manqué nous sommes rentrés chacun chez soi, des crampes plein les jambes et des rêves plein la tête. Merci encore aux organisateurs de cet excellent séjour, merci tout spécialement à Alex, Patrice et les Aveyronnais qui nous ont aussi gentiment accueillis... à charge de revanche !

Après la reconnaissance du parcours et de son dénivelé, j'avais décidé de titrer : "Alex enc... !". Et bien je le maintiens et je complète d'ailleurs les points : "**Alex encore !**" **Vivement la prochaine photo de groupe!**



ELAN LAMBESCAIN

ne courez plus tout seul !

Le brame de l'élan

N° 13 - Octobre 2010

Numéro spécial : « La TRANSCASTONETOISE »

Sommaire

La Transcastonétoise	1
La grande traversée	2
Les Stats de l'Elan	3
Les potins	3
On fait une photo de groupe ?	4



L'édito

Un superbe weekend, une belle ambiance et en plus une course agréable, cela méritait bien un numéro spécial du brame !

Bonne lecture !



Magnum & Bizounours

Deux superbes articles n'ont pas trouvé de place dans ce numéro, **toutes nos excuses à Susanne et Sylvie**, nous les mettrons sur le blog ou notre futur site.

Voilà, c'est fini. Lundi 13 septembre un grand vide devant moi.

Ma sortie Trans s'est terminée. A peu près tout le monde a joué le jeu et s'est donné à fond pour la course. L'élan n'a pas gagné, mais ce n'est que partie remise.

Ceux qui m'ont fait la joie de m'accompagner, l'auront sûrement compris, cette course me tenait particulièrement à cœur, car c'est celle de mon ami d'enfance. Merci à vous tous d'être venu et plus particulièrement à Bizounours qui a été le premier partant. J'espère que le principe d'échange entre 2 clubs va perdurer et pourquoi pas tenter l'aventure sur d'autres régions. Maintenant à nous d'accueillir les Touroulis, mais je suis serein, vos nombreux témoignages laissent présager d'une réception chaleureuse.

Alexandre



Site Internet en construction, il arrive !! Blog elanlambescain.over-blog.com

Des remarques, des suggestions à transmettre au bureau de l'Elan, la boîte mail du club est à votre disposition: elan.lambescain@gmail.com



La GRANDE traversée

Nous nous sommes retrouvés, les 27 élans et élanes ? au rendez-vous un samedi de septembre, frais et décidés à en découdre avec le semi de l'Aveyron. On nous a parlé de Châteaux, de resto, d'un accueil sympathique et d'une course de 21km100 au tracé mystérieux. Qu'importe ! la curiosité sans doute et le plaisir d'aller gambader dans d'autres contrées... Tout le monde était à l'heure pour le départ.

Le convoi très exceptionnel des 6 voitures dans lesquelles nous avons soigneusement réparti la charge utile a roulé, respectueux des limitations de vitesses. Afin de profiter du panorama, nous avons rendez-vous pour un petit déjeuner à l'aire de Millau. Quel spectacle ! architectural bien sur, quoi que le buffet n'était pas en reste : thé, café, viennoiseries... une vraie collation de sportif ! (...pas de bière).

Grâce aux conseils d'Alex et de Tom Tom, nous sommes arrivés à Onet le Château ensemble (presque vu que plusieurs marques de gps !). Nounours est là, impatient de nous retrouver. Le cadre est ma..gni...fique...Un vrai château, reconverti en hôtel restaurant, royal. Une carte non moins royale. Un festin royal, et l'addition ? sais pas ! royal ! (... toujours pas de bière)



C'est à regret que nous avons quitté le bord de la piscine du château et après avoir réussi à déloger certains petits jeunes de leur partie de baby foot. C'est pas tout, mais une visite guidée de Rodez est prévue avant de prendre le minibus qui nous attend pour faire la reconnaissance de la course.

Là, on n'a pas été déçu, un parcours enfin à notre hauteur ! Pas de la rigolade, pourtant ce pays ça a l'air tout plat ! ben non, vu de près, c'est un peu vallonné ! Exactement ce que l'on nous avait dit ! Nous languissions déjà de nous élancer à la conquête de ce semi tant désiré ! Nous avons chaleureusement remercié Alex d'avoir gardé le secret du profil !

Les Touroulis appelés aussi « courlis de terre » (ou oedionème criard, oiseaux au bec puissant, yeux jaunes et masque blanc) nous ont accueilli pour la visite des nids pour passer la nuit, puis nous avons rendez-vous pour la traditionnelle pasta party. Nounours, soucieux de notre culture nous a remis un livre sur la ville de Onet le Château ainsi qu'un tee-shirt aux couleurs de sa ville...que d'honneur pour nous ! (...toujours pas de bière). Après quoi, nous sommes allés prendre une tisane chez nos hôtes, et hop, au lit !



Dring, dring, 6h00 dimanche matin, le réveil sonne. Thé, café, gâteaux, confiture, beurre, pain...petit dej en somme. Tenue de course ? temps frais...

Rendez-vous au stade pour la remise des dossards et la manucure. Oui oui, manucure aux couleurs de l'élan, vernis à ongle jaune et noir pour tous. Il fallait se démarquer, une autre équipe est aussi en jaune et noir ! à la recherche d'un dernier café, et c'est l'heure de prendre le bus pour aller sur le départ. Dans le bus, les conversations sont animées. Djamy dit que chez nous ça fait pas tant de bruit ! Normal ça paille les touroulis.

Nous arrivons enfin à Capelle. La tension monte. Un petit tour d'échauffement, un petit buisson... m'enfin, qu'est-ce que je suis venue faire dans cette galère ? moi qui avait peur d'avoir froid, il fait super beau, c'est déjà ça. Mais bon, vais-je arriver au bout ? Quand même ça fait bien comme Lambesc/Aix ! Surtout que mon entraînement se résume à 2 sorties longues et 1 h de « trotinage » 3 fois par semaine avec les potes !

Nous voilà partis, une côte puis un chemin en sous bois, super joli le paysage, en plus les odeurs, ce n'est pas les mêmes qu'à Lambesc, ici il y a des vaches. Ouf, voilà en fin le passage du relais, la moitié du parcours, ça c'est fait... L'autre moitié maintenant.



Suzanne est toujours dans mes pas, Alain nous talonne. Au 17^{ème} kilomètre qui voilà devant ? Magnum. Nous faisons quelques kilomètres tous les trois. Dilemme : lequel de nous acceptera l'invitation d'Alex de marcher un peu ? Bon tant pis, je me laisse tenter... j'ai tellement mal dans les jambes que j'ai l'impression à chaque pas que mes os vont se briser (dans le sens de la longueur...c'est plus fun !).

Enfin le stade est en vue. C'est long la dernière ligne droite ! je ne vois plus personne devant moi. Ha si, voilà Christophe qui vient me chercher pour le finish. Ca redonne un peu d'énergie. Encore un tour de stade et c'est terminé. Voilà la ligne d'arrivée. Un monsieur m'arrête dans mon élan, vu que quand même quelques élans (tous) qui ont fini avant moi m'encouragent pour ces derniers mètres. Il me pique mes épingles. Bon et bien je l'ai fait mon premier semi, pas sans mal, mais quand même je ne suis que 30 secondes derrière Alex ! Peut être que si je fais un petit entraînement cette année, que je paie ma cotisation 2010-2011 et que l'on a de nouveaux et beaux tee shirt, ça pourrait être l'occasion de revenir en Aveyron faire 40 secondes de mieux !

Merci d'avoir gardé le parcours secret, car je ne l'aurais jamais fait !

Ps : toujours pas de bière !

Florence.



Les Statistiques de l'élan *On le sait cela ne sert à rien mais c'est le propre de la stat qui tue ...*

Classement du Relais – 33 équipes classées		Classement du Semi – 147 coureurs classés	
20.	Olga & Gérard Demo 1 :46 :43	004.	Gérard Rocherieux 1:23:13
26.	Mélinda Touchart & Christophe Pailloux 1 :51 :33	010.	Sébastien Legrand 1:26:16
31.	Marie & Bernard Bonnet 2 :01 :35	017.	Yannick Touchard 1:29:55
32.	Sylvie Flandin & Olivier Pohu 2:01:53	027.	Yohann Roussel 1:33:25
		083.	Isabelle Nonat 1:46:21
		095.	Patrick Borsoï 1:48:05
		097.	Djamila Bedjaoui 1:48:21
		110.	Jacques Gallot 1:52:24
		128.	Frédéric Larello 1:59:49
		138.	Susanne Bougeois 2:05:54
		140.	Alain Chaballier 2:09:07
		141.	Alexandre Conge 2:10:04
		144.	Florence Bec 2:10:39

100 % des élans sont arrivés, bravo à tous !

Les potins de la Trans

-Au retour on s'est promis de revenir, Gégé et Seb pour la gagne, d'autres pour l'ambiance et enfin Magnum pour ne pas laisser Bizounours faire le cacou.

- Mélinda a confondu Onet le château et Palavas les Flots, ...

- Bizounours a plus mangé de tomates cerises que de cacahuètes à l'apéro, dommage ! *Magnum*

- On a aperçu des Elans en pleine préparation la veille de la course, en train de boire une bière sur un banc, non nous ne donnerons pas les noms !

- Vous voulez voir les 300 photos du W.E. ? Demandez nous le Cd de la course

