

livre d'or

édition 2013

Macadam Club Nîmois :

Première course de l'année pour beaucoup d'entre nous. Les macadamiens se reconnaissent à leur blouson bleu et se « poutonnent » en ce début 2013 ! D'autres « poutous ! » aux fidèles des courses gardoises tout en buvant un café fort gentiment offert.

Quelques tours de stade pour se mettre en jambes, et aussi pour tenter de se réchauffer car le mistral, lui aussi, était inscrit à la course...Le mistral, et le soleil, donc, conditions hivernales idéales pour une course nature !

Départ sur route, puis, rapidement la nature et ses larges pistes, les oliviers, et le Ventoux à l'horizon.

Trois collines à grimper, et à redescendre bien sûr, un circuit très agréable, à la portée de toutes et tous. Des bénévoles à tous les carrefours, et un ravitaillement au milieu de l'épreuve.

Après la chapelle, la dernière descente, caillouteuse, longeant un vrai chemin de croix permet aux descendeurs (euses) de rattraper le temps perdu !

A l'arrivée, un buffet très sympa, ouvert à tous, avec galette des Rois, d'autres gâteaux, des mandarines, et plein des boissons chaudes et froides, même François se serait régalé !!!

Un peu d'attente avant la remise des prix, puis podium avec récompenses orchestré par notre fameux Claude Razon.

Une belle course, très bien organisée, sympathique. Un grand merci aux organisateurs et bénévoles. A l'année prochaine, souhaitons-le !

Mirabelle Grivot du Macadam Club Nîmois.

Coureur Saint-gervaisois :

Bonjour,

Je n'ai pas eu le temps hier d'écrire mon avis sur la course, et je tenais à féliciter tous les membres de

l'association, la mairie, et tous les bénévoles, l'organisation était parfaite du début à la fin, de l'enveloppe contenant le dossard (avec les épingles à nourrice, et des petits cadeaux pour les coureurs, c'était super sympa) jusqu'à l'arrivée avec l'éco-verre souvenir. Vous vous êtes vraiment attaché à soigner tous les détails, et c'était vraiment appréciable. Le parcours quant à lui est exigeant mais magnifique, moi qui suis de St Gervasy que depuis 2 ans, je n'imaginais pas un tel "terrain de jeu". Et puis, plus de 300 coureurs je crois, pour une première, c'est une véritable réussite. Encore Bravo à tous, vous avez fait de cette course un événement qui contribue à rendre le village vivant !! Félicitations et Vivement l'année prochaine !!

Amitiés Sportives.

Nicolas Z.

Association 3M – Manduel :

Concernant la course de Saint Gervazy "Les trois Collines", beau parcours vallonné et assez difficile, j'ai bien géré mon départ ce qui m'a permis de faire un bon temps malgré les montées et la superbe descente qui m'a laissé deux jours des mollets de bambou... bonne organisation et Félicitations aux organisateurs pour cette première, course à refaire !

Kouider

Dimanche 06 janvier, première édition de la course des 3 collines de Saint-Gervasy; enfin collines pour certains peut-être, pour d'autres dont je fais partie, des "cols" bien costauds avec des descentes techniques.

Une dizaine de coureurs des 3M étaient présents.

Départ 10h00 par temps froid avec un vent assez fort mais heureusement le soleil était au rendez vous.

Une fois le pont de l'autoroute franchi, peu de temps pour s'échauffer, c'est parti une première montée en garrigue avec vent de face. que du bonheur!

Une première descente pour se dégourdir les jambes.

Très peu de répit, il faut constamment relancer; un peu d'inquiétude me gagne vivement le ravitaillement.

Allez deuxième colline, c'est parti pour un gros effort.

Quelques coureurs amoureux de la nature s'arrêtent au milieu de la côte pour admirer le paysage et accessoirement retrouver un second souffle.

On redescend et ce n'est pas évident car le parcours est technique et demande beaucoup d'attention.

Dernière colline et là aussi, avant le sommet un nouveau arrêt pour profiter des bienfaits de l'altitude.

Ouf, un signaleur nous indique qu'il ne reste plus qu'une descente et après 600 m de plat, c'est l'arrivée.

Allez, nous plongeons dans la pente mais quelle descente, très difficile avec peu d'appuis et limite dangereuse (suivant avis de coureurs expérimentés)

Enfin en bas, nous mettons les gaz (enfin ce qu'il en reste) pour rejoindre l'arrivée.

Belle course très exigeante et bonne préparation pour les coureurs qui vont enchaîner par Caveirac.

Nous nous retrouvons tous au foyer pour récupérer autour d'un sympathique buffet.

Félicitations aux organisateurs pour cette première.

Jean-Luc

Bonjour à tous,

Un petit compte rendu de la première course de l'année à St Gervasy, avec un temps froid et sec et du vent.

Très bonne surprise au départ, une dizaine d'adhérent du club son présent, autre bonne surprise 320 concurrents, bien pour une première.

Au final le parcours est très intéressant mais très sélectif et relativement difficile, que des montées et descentes en garrigue sans trop de relance.

Avec au final une descente dans les pierres où je perds trois ou quatre places au général. Mais finalement bien content, je ne perds que 16 secondes sur Sophie que j'ai réussi à suivre.

Le temps 56.19, très joli parcours à refaire à l'entraînement. Et aussi un joli ravitaillement à l'arrivée.

A bientôt, sûrement à Caveirac.

Christian

ALAJM Costières :

Ils étaient 334 coureurs sur la ligne de départ de la course des Trois collines, dimanche 06 janvier 2013. Première compétition de l'année pour ces sportifs passionnés, il s'agissait d'effectuer 10,4 km sur un circuit varié et vallonné, pour la plus grande partie en garrigue et avec une spectaculaire descente de la croix de Saint-Gervasy.

Parmi eux se trouvaient deux athlètes d'**ALAJM Costières, Christian et Jean-Philippe**, arrivés dans le premier tiers des coureurs passant la ligne d'arrivée.

Pertinence du parcours et accueil irréprochable grâce à la maîtrise des organisateurs qui, pour une première, ont su fédérer de nombreux bénévoles pour un encadrement efficace des coureurs.