



# Lettre d'information des Bipèdes de la Vannage

**N°39**  
**23 mai 2016**

## Entraînements :

### ✚ Mardi 23 mai :

**18h30- LANGLADE** - Sortie en garrigue à partir des écoles de Langlade (tourner en haut à gauche de la côte de Langlade direction BERNIS) – 4 groupes de niveau

### ✚ Mercredi 20 avril :

**8h30- CAVEIRAC** : rendez-vous habituel (Parking des chasseurs) pour 1 heure max en raison du trail de POULX dimanche

### ✚ Jeudi 21 avril :

**18h30 – BOISSIERES HAUT** - sortie Boissières direction UCHAUD - sortie 1heure ou plus si envie en garrigue

**18h30 – ST DIONISY** – Parking CASINO - échauffement village + fractionné au stade avec Mickael

## Infos club :

- **Venez fêter les 10 ans du club à la ferrade du 18 juin à Franquevaux.** Déjà plus de 50 inscrits (liste en PJ) pour cette journée conviviale. Ne tardez pas car pour l'organiser (avec quelques surprises) il nous faut connaître assez à l'avance le nombre de participants. Rappel 15€/personne adulte et gratuit pour les enfants de moins de 15 ans

**Alors envoyez un petit mail à [lesbipedesdelavannage@laposte.net](mailto:lesbipedesdelavannage@laposte.net)**

- La famille Gambe (Carole et Stéphane) donne une paire de chaussure Hoka (41 ayant servi 5 fois. Pour plus de renseignements contactez les à l'adresse [carole.gambe@laposte.net](mailto:carole.gambe@laposte.net)



## Courses du week-end

### ➤ Festatrail de l'Hortus –

Plusieurs épreuves sur 2 jours avec notamment le marathon de l'hortus et les 18km

- **73km**

Victime d'une chute, au 50<sup>ème</sup> km, Richard Manzi a du abandonner.

- **44km solo**

Stéphane et Christophe avaient choisi cette distance. Ce dernier crédité d'un excellent temps et classement compte tenu de la difficulté de l'épreuve, nous a indiqué (ainsi qu'aux organisateurs) qu'il y avait eu un problème avec sa puce et que son véritable temps (GPS à l'appui) était de 5h35'57" ce qui le placerait aux alentours de la 83/84<sup>ème</sup> place. Bravo à Christophe pour son honnêteté et aux deux pour leur résultat.

35	05:04:53	V1M	11	ARNAUD	Christophe	8,66
136	05:55:01	V1M	48	ROUSSILLON	Stephane	7,44

- **44km/relais (45 classés)**

Sandra et son coéquipier terminent 5<sup>ème</sup> du scratch et 1<sup>ère</sup> équipe mixte

5	04:21:34	V1M	1	PHILIBERT Sandra	NAUROY Christophe	10,09
---	----------	-----	---	------------------	-------------------	-------

- **18km de jour**

17	01:52:23	SEM	34	CODOU	Grégoire	9.6
52	02:00:37	V2	8	CODOU	Thierry	8.9

- **18km nuit**

Il y en avait pour tous les goûts. Benjamin , Christine et Dominique avaient choisi la nuit. Le premier termine 17<sup>ème</sup> au scratch. Podium pour le 2 autres : Christine monte sur la 3<sup>ème</sup> marche en V1F et Dominique sur la 2<sup>ème</sup> en V2F. Bravo !

17	01:50:59	SEM	13	CODOU	Benjamin	9,73
103	02:18:17	V1F	4	FELIX	Christine	7.80
114	02:22:39	V2F	2	APFELL	Dominique	7.57

### Résultats complets du [Festratrail 2016](#)

#### ➤ **La course Eiffage Viaduc de MILLAU**

Parmi 15000 coureurs, il y avait 2 bipèdes , ce week-end à MILLAU pour participer à la course du viaduc. Christian était avec la délégation régionale des experts comptables. Quant à Michel, il était très content car il a amélioré son temps de 5mn par rapport à 2014

3512	02:15:28	V2M	702	BORIE	Christian
5477	02:26:31	V3M	287	BONHOMME	Michel



Résultats complets en cliquant sur [Viaduc de MILHAU 2016](#)

#### ➤ **Equiden de CHATEAURENARD**

Au menu de ce marathon en relais à 6 les distances suivantes : 5 km, 10 km, 5 km, 10 km, 5 km, et pour finir 7,195 km. 4 de nos coureurs y participaient. L'équipe termine 18<sup>ème</sup> sur 56 engagés

18	02:57:00	M 2 / 3	TOLMOS V. 00:20:45	LOUVRIEE M. 00:41:39	COQUENET D. 00:20:46	MARTIN F. 00:43:01	TALAGRAND D. 00:20:47	TOLMOS G. 00:30:02
----	----------	---------	-----------------------	-------------------------	-------------------------	-----------------------	--------------------------	-----------------------

#### ➤ **La Beauvoisinoise – BEAUVOISIN**

- **10km (176 classés)**

Apparemment Patricia était la seule du club à avoir choisi cette épreuve. Elle termine 2<sup>ème</sup> V2F

93	00:53:11	V2F	287	GOUVERNET	Patricia	11,28
----	----------	-----	-----	-----------	----------	-------

Résultats complets du [6 et du 10km beauvoisinoise 2016](#)



### Courses du week-end prochain

- [TrDuo nocturne de CENDRAS](#) – 27/05- (12 km) – 21h (reco le 21/05)
- [1<sup>er</sup> 10 km de CASTILLON DU GARD](#) – 28/05 – (10km) – 15h00
- [Duathlon des Camboux - BRANOUX LES TAILLADES](#) – 28/05 – (sprint et découverte) – 10h00
- [2<sup>ème</sup> foulées calmettoise - LA CALMETTE](#) – 29/05 – (7km) – 9h00
- [5<sup>ème</sup> BEAVER TRAIL](#) - POULX – 29/05 – (16/26/46km) – 7h30

