



# Lettre d'information des Bipèdes de la Vannage

**N° 10**  
**2 novembre 2015**

## Entraînements :

### ✚ Mardi 3 novembre

**18h00 – CAVEIRAC** - Parking Adeline Massip (à droite derrière la mairie en venant de Nîmes) -  
Echauffement dans le village puis séance de fractionné en côte

**18h30 – CAVEIRAC** – Parking Adeline Massip (derrière la mairie) - Echauffement dans le village puis séance  
de fractionné en côte OU **footing d'1h dans la plaine (frontale obligatoire).**

### ✚ Mercredi 4 novembre :

**8h30 – CAVEIRAC** - PARKING DES CHASSEURS (en haut à gauche ch. de la bergerie) – sortie 1h environ sur  
Caveirac

### ✚ Jeudi 5 novembre

**18h00 – ST DIONISY** : - Parking Casino pour échauffement et séance fractionné en ligne au stade de St Dio (1h  
environ

**18h30 – ST DIONISY** : - Parking Casino pour échauffement et séance fractionné en ligne au stade de St Dio (1h  
environ OU **footing sur la voie verte (frontale obligatoire) .**

## Infos club :

- **Bénévoles Foulées du château 2016** Louis a envoyé un mail à ceux qui tenaient un poste de signaleurs pour savoir s'ils remplissent pour la 28<sup>ème</sup> édition. Si vous êtes concerné(e) répondez lui. Pour ceux qui étaient bénévoles « château » vous allez être aussi contactés individuellement. Essayez de répondre au mail rapidement.

**Si l'année dernière vous n'étiez pas « bénévole » et souhaitez donner un coup de main cette année, faites « répondre » à ce mail et dites moi si vous préférez le circuit ou l'arrivée.**

- **Marathon NICE- CANNES** : Bonjour, Loïc BENEZET est à la recherche de coureurs pour covoiturage pour le week-end à venir. Si l'un(e) d'entre vous est intéressé(e), envoyez un mail à : [loicbenezetnimes@live.fr](mailto:loicbenezetnimes@live.fr)



Gilles

## Course du week-end

- **1<sup>ère</sup> manche des 3C à CONGENIES** – Pas mal de nos coureurs au départ de cette 1<sup>ère</sup> manche avec des stratégies différentes. Il y a ceux qui ont tenté en solo (3), d'autres qui avaient choisi de s'associer à un vététiste « extérieur », d'autres enfin qui avaient choisi de le faire en couples dont certains ont fait l'objet d'un « tirage au sort » entre amis.

A ce petit jeu, Marjorie et sa vététiste s'installent en tête de la catégorie féminine. Emily et son mari Nicolas, en 2<sup>ème</sup> position des mixte. Derrière, chez nos couples « recomposés » c'est le duo avec Jennifer et Laurent (en vélo) qui se s'en sort le mieux.

Du côté des hommes, Gilles en Equipe « Homme » et J. Jacques en équipe « Masters » et Stéphane en « solo » sont les mieux placés.

6	01:27:13	EHom	4	CHALIER Gilles	00:34:40	VOLF Loïc	00:52:33
48	01:38:14	EMas	9	BORDES Jacques	00:39:14	CODOU Ghislain	00:59:00
64	01:40:57	EMix	2	WITTY Emily	00:40:31	CASASSUS Nicolas	01:00:26
77	01:42:55	EMas	17	BOY Fabrice	00:40:42	MARIN Christophe	01:02:13
85	01:43:30	EHom	26	CODOU Grégoire	00:41:26	PARASME Nicolas	01:02:04
104	01:47:25	IndM	13	SEBASTIEN Stephane	00:42:16		01:05:09
113	01:48:58	EMas	25	BORIE Christian	00:44:53	VALENTIN Jean-Luc	01:04:05
120	01:49:43	FEM	1	JANAS Marjorie	00:42:35	CROUZIER Virginie	01:07:08
122	01:49:47	IndH	38	CODOU Benjamin	00:41:18		01:08:29
129	01:50:50	EMix	9	MARTIN Jennifer	00:55:46	CHEREL Laurent	00:55:04
193	02:01:40	EHom	47	PRADEILLES Stéphane	00:45:35	PEDONE julien	01:16:05
237	02:10:08	EMix	31	PRADES Christelle	00:58:31	BOURDIALSING Dominique	01:11:37
241	02:12:12	EMix	33	CHEREL Angélique	01:04:33	BALTHAZARD Cédric	01:07:39
260	02:17:39	EMix	37	BOURDIALSING Stéphanie	01:10:50	LORE Remy	01:06:49
274	02:25:28	EMix		FAURE Delphine	00:59:51	FAURE Cyril	01:25:37
282	04:58:21	IndM	78	TIMOTEI Alain	00:43:02		04:15:19

Résultats complets en cliquant sur : [1<sup>ère</sup> manche 3C Congenies 2015](#)

- **Foulées de la Biche – ST GILLES**

Petite affluence à ST GILLES avec un peu plus de 260 coureurs. Sur ce parcours pratiquement plat, Thierry à l'aise sur toutes les distances et nos « pistards » se sont illustrés. Thierry termine dans le top 10, (2<sup>ème</sup> V2) Max s'impose en V3 à près de 15km/h devant Gilbert.

9	00:42:30	M2H	2	TESCARI	Thierry	
19	00:44:47	M3H	1	LOUVRIEE	Max	14,47
29	00:46:48	M3H	2	TOLMOS	Gilbert	13,85
30	00:47:02	M2H	8	TOLMOS	Vincent	13,78
31	00:47:02	M2H	9	COQUENET	Dominique	13,78
62	00:50:01	M1H	14	GOUCHIDA	Merzoug	12,96

Résultats complets en cliquant sur : [Foulées de la biche 2015](#) :

- **Le tiers du marathon à LAVERUNE : (34) – 14 ; km**

Christophe était notre seul représentant il termine 52<sup>ème</sup> sur un peu plus de 500 coureurs

52	01:02:58	V2M	12	VANGREVELYNGHE	Christophe	13,402
----	----------	-----	----	----------------	------------	--------

Résultats complets en cliquant sur : [Lavérune 2015](#) :

- **21<sup>ème</sup> Foulées d'automne - SAINT JEAN DE MARUEJOLS – (10km)**

- **41<sup>ème</sup> Cross de la Saucisse - ST JEAN DU GARD – (3,9km)**

La saison des cross commence, la famille Philibert et Clara étaient présents

8	M1H	PHILIBERT	Franck
37	M1F	PHILIBERT	Sandra
51	JUF	HARDY	Clara

Résultats complets en cliquant sur : [Cross de S JEAN DU GARD 2015](#) :

## Courses du week-end :

- [les Foulées de l'éolienne - CLAPIERS](#) – (34) 7/11 – (8 et 14kms) 15h30
- [28ème foulées du GRAND-ALES](#) – 8/11 - 5km/9H50 et 10km/10h15 –n 10 km qualificatif

## Courses à venir

- [4ème Mecatrail d'Ales - ST MARTIN DE VALGALGUES](#) – 15 /11 (17 et 32 km) – 9h00/9h30
- [12ème Cross Country de va Ville De NIMES](#) – 15/11 (7,3km OPEN) - 11h30 - ttes cats 10h00
- [Les foulées d'automne - SAINT JEAN DE VEDAS](#) – (34) – 15/11 (7 et 12 km) -10h00/10h15
- [ôtour de la Charbonnière - SAINT LAURENT D'AIGOUZE](#) – **course payée par le club** - 15/11 (14,2km ind ou relais) – 10h00
- [Trophée Vetathlon des 3 C - ST SERIES](#) – (34) – 10h00
- [20ème Foulée des Clairettes - BELLEGARDE](#) – 22/11 – (10,530) – 10h00
- [8ème Cross de VERGEZE](#) – 22/11 - 10h00
- [14ème Foulées des Vignerons du Castellas - ROCHEFORT DU GARD](#) – 22/11 – (10,500) 10h00

[Calendrier des courses en PACA](#) / [Calendrier des courses drome](#) / [calendrier en Languedoc Roussillon](#)

## Ils sont nos partenaires, ils sont à votre service

