



# Lettre d'information des Bipèdes de la Vaunage

**N° 14**  
**30 novembre 2015**

## Entraînements :

### **Mardi 1 décembre :**

**18h30 – CAVEIRAC** – Place Adeline MASSIP (parking derrière la mairie) – échauffement village + fractionné en côte)  
**18h30 – CAVEIRAC** – Place Adeline MASSIP (parking derrière la mairie) - échauffement village + fractionné en côte)  
Ou sortie en plaine 1h (**frontale obligatoire**)

### **Mercredi 2 décembre :**

**8H30 - CAVEIRAC** – (parking des chasseurs en haut du chemin de la bergerie) – sortie 1h minimum en garrigue avec possibilité de rallonger 1/2h

### **Jeudi 3 décembre :**

**18h00 – ST DIONISY** : - Parking Casino pour échauffement et séance en ligne au stade de St Dio (1h environ)  
**18h30 – ST DIONISY** : - Parking Casino pour échauffement et séance frac en ligne au stade de St Dio (1h environ)  
OU **footing sur la voie verte (frontale obligatoire)** .

## Infos club :

- **RECONNAISSANCE DES FOULEES DU CHATEAU de CAVEIRAC et TELETHON**

Cette année, les Bipèdes de la Vaunage ont décidé de proposer une reconnaissance (ouverte à tous) du parcours des Foulées du Château de Caveirac, samedi 5 décembre dans le cadre du TELETHON.  
Pour cette occasion un dossard sera proposé en don libre (2€ mini). Départ 9h00 place NIMENO II (derrière la mairie)

- STRAVA un site de collecte de vos performances. Pour tous ceux qui ont des montres GPS et qui collectent leurs courses, résultats, entraînements... jetez un coup d'œil . Il accepte toutes les montres Intéressant car ça fonctionne un peu comme un « facebook » de la course, un site de partage (tronçons, comparaison de perf...) sur lequel on peut lancer des invites pour des sorties. On peut même créer un espace club.....

- **Avant première du film « Fouler la terre »** Jeudi 17 décembre 2015 à 19h dans l'auditorium de l'hôtel ATRIA à Nîmes. Quelques spécialistes du Trail et de l'ultra-trail seront là pour présenter différents points de cette discipline en vogue depuis plusieurs années.

L'auditorium est limité à 400 places, Si vous êtes intéressé(e) et afin de satisfaire le plus grand nombre de personnes, il est demandé de confirmer votre présence dans le post présent sous la publication qui est sur notre page FACEBOOK des Bipèdes

- Inscription FOULEES DU CHATEAU : ne tardez pas à vous inscrire

- ✚ soit en ligne sur notre site (paiement CB)

- ✚ soit par mail ([lesbipedesdelavuange@laposte.net](mailto:lesbipedesdelavuange@laposte.net)) en nous donnant le chèque à l'entraînement (Pierrick ou moi)



- Faustin FIGARET membre du vtt club de Calvisson et champion de descente en VTT, souhaiterait toujours un ou une partenaire « Bipèdes » un ou une partenaire coureur pour faire la dernière manche des 3C dimanche à Calvisson. Temps souhaité entre 45 et 50mn ce qui est dans les cordes d'un grand nombre d'entrevous. Contactez le à [faustin.figaret@gmail.com](mailto:faustin.figaret@gmail.com)

### Course du week-end :

#### ➤ Course de la solidarité au CRES - (6,8km)

Beaucoup de monde pour cette épreuve au bénéfice de la banque alimentaire avec une particularité un grosse course de cani cross (60 équipages). Parmi eux le couple Philibert. Sandra terminant même au sprint 3<sup>ème</sup> du scratch féminin (les 3 équipages en moins de 10 ")

Sur la course sans chien, Mireille remporte la catégorie M3F

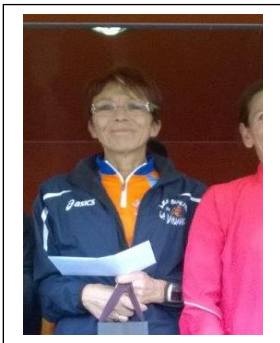
- Cani cross

7	00:26:52	M1M	7	PHILIBERT Frank	Ecky Dalmatien	15.19
17	00:31:05	M1F	1	PHILIBERT Sandra	JAKE Burder Collie	13.13

#### ▪ 6,8km

208	00:38:28	M3F	1	BOSQUIER	Mireille	10.61
251	00:40:20	M3M	13	BOSQUIER	J. Pierre	10.12

Résultats complets en cliquant sur [course de la solidarité 2015](#)



#### ➤ Jurassic TRAIL -ST SIFFRET – 25 km (solo ou relais)

Près de 200 coureurs sur les 25km solo et parmi eux Mickael et Tiffen qui termine 10<sup>ème</sup> F

55	02:30:35	M1M	22	MORIN	Mickael	9.96
144	02:57:59	SEF	5	LE MARTELOT	Tiffen	8.43

En relais, les deux frères Benjamin et Grégoire terminent 5<sup>ème</sup> au scratch

5	02:05:40	Masc	5	CODOU Benjamin	00:44:04	CODOU Grégoire	01:21:37
27	02:28:01	Masc	16	GUERRE Cyril	00:52:34	CODOU Thierry	01:35:29

Résultats complets en cliquant sur [Jurassic Trail 2015](#)

#### ➤ 20 km de MONTPELLIER – (34)

Dans cette épreuve remportée par Redouane Aouarouar, le vainqueur 2015 des Foulées du Château de CAVEIRAC, 3 Bipèdes au départ. Fred termine dans les 100 premiers ce cet imposant peloton de plus de 1300 coureurs Stéphane le suit de près. Patricia était notre seule féminine

93	01:23:11	M1H	35	STEUER	Frédéric	14.43
116	01:25:15	M1H	44	ROUSSILLON	Stéphane	14.12
996	01:53:09	M2F	23	GOUVERNET	Patricia	10.61

Résultats complets en cliquant sur [20 Kms de Montpellier 2015](#)

#### ➤ La Saint cyrienne – ST CYR SUR MER – 28km

Dominique continue « d'écumer » les trails de la côte d'AZUR . 8<sup>ème</sup> féminine, 2<sup>ème</sup> M2F à ST CYR/MER

138	03:29:05	M2F	2	APFFEL	Dominique	8.04
-----	----------	-----	---	--------	-----------	------

°R2SULTATS COMPLETS EN CLIQUANT SUR [LA ST CYRIENNE 2015](#)

## ➤ Foulées de LADRECHT – ALES - 11,3km

Pas de Bipèdes cette année au départ de la course de Ladrecht, remportée et ce n'est pas une surprise par les pensionnaires de l'ACA : Vincent BOUCENA chez les hommes et Eliane BUGEAUD chez les féminines

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

### Courses du week-end !

- [Oenotrail du lunellois - SAINT CHRISTOL](#) – (34) – 06/12 – (11 et 23,3km – 10h00
- [Trophée vétathlon des 3 C - CALVISSON](#) – 06/12 – dernière manche – 10h0
- [Cross régional de BAGNOLS SUR CEZE](#) – 6/12 – 10h0 - OPEN

### Courses à venir

- [10ème Hivernatrail de la Vaunage-ST COME ET MARUEJOLS](#) – duo nocturne - 12 /12 – 15h30
- [10ème Hivernatrail de la Vaunage-ST COME ET MARUEJOLS](#) – 13/12 – 15 ou 17 ? et 35km - 10h00  
(Inscriptions closes)
- [10<sup>ème</sup> corrid'art de la figue - VEZENOBRES](#) – 19/12 - (7km) - 17h30
- [8ème Cross de VERGEZE](#) – 20/12 - 10h00
- [La montée de la pène - GALARGUES](#) – (34) – 20/12 - (12,155 km) - 10 h00
- [Corrida de Noel - SOMMIERES](#) – 20/12 - (5,7 et 9,6km) – 14h00
- [Corrida des fêtes de Noël - BAGNOLS SUR CEZE](#) - 30/12 – (6,9kms) - 18h00
- [Course des 3 collines ST GERVASY](#) – 03/01 - 10h00
- [28<sup>ème</sup> Foulées du château à Caveirac](#) – 09/01 – 10,2 km – 15h00

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

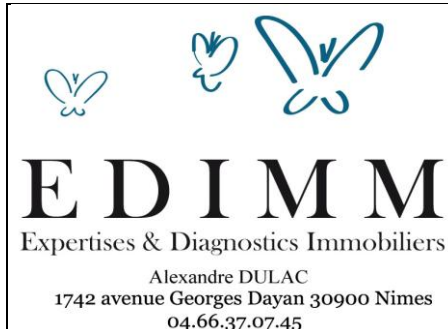
### Ils sont nos partenaires (Bipèdes), ils sont à votre service



**GARAGE ROUQUAIROL**  
Daniel & Werner  
Mécanique Auto  
Essence et Diesel  
1851 Av. Maréchal Juin - 30900 Nîmes  
Tél. : 04.66.29.02.45



**Tatiana** Spa  
Bien-être  
INSTITUT DE BEAUTE  
Le Perron de la Vaunage  
7, rue des Rolliers  
30820 Caveirac  
www.tatiana-institut.fr  
☎ 04 66 75 14 96



**EDIMM**  
Expertises & Diagnostics Immobiliers  
Alexandre DULAC  
1742 avenue Georges Dayan 30900 Nîmes  
04.66.37.07.45