



# Lettre d'information des Bipèdes de la Vannage

**N° 15**  
**7 décembre 2015**

## Entraînements :

### ✚ Mardi 8 décembre :

**18h00 – 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 9 décembre :

**8H30 - CAVEIRAC** – (parking des chasseurs en haut du chemin de la bergerie) – sortie 1h en garrigue en raison de l'hivernatril le week-end prochain

### ✚ Jeudi 10 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 :

- Inscription FOULEES DU CHATEAU : ne tardez pas à vous inscrire
  - ✚ soit en ligne sur notre site (paiement CB)
  - ✚ soit par mail ([lesbipedesdelavannage@laposte.net](mailto:lesbipedesdelavannage@laposte.net)) en nous donnant le chèque à l'entraînement (Pierrick ou moi)

## Course du week-end :

### ➤ dernière manche des 3C à CALVISSON- (6,8km)

Réguliers sur les 3 manches, Marjorie, Gilles avec leurs coéquipiers respectifs ont terminé le challenge sur le podium Marjorie sur la plus haute marche, Gilles 3<sup>ème</sup>.

Jennifer et Laurent ont effectué une belle remontée pour terminer 8<sup>ème</sup> équipe mixte

8	01:42:50	EHom	5	3	CHALIER Gilles	00:38:01	VOLF Loïc	01:04:49
30	01:51:05	EHom	18		CARRETERO Sylvain	00:43:14	FIGARET Faustin	01:07:51
42	01:53:17	EHom	23		BORDES Sebastien	00:39:40	CODOU Ghislain	01:13:37
71	01:59:37	EMas	12	6	BOY Fabrice	00:42:55	MARIN Christophe	01:16:42
98	02:05:01	EMas	19		TROPIN Jean-Marc	00:42:57	ISAIA Fabrice	01:22:04
99	01:05:05	EHom	37	18	CODOU Grégoire	00:43:06	PARASME Nicolas	01:21:59
129	02:08:50	EMix	11	8	MARTIN Jennifer	00:58:29	CHEREL Laurent	01:10:21
145	02:12:45	EMas	24		BORIE Christian	00:49:45	VALENTIN Jean-Luc	01:23:00
147	02:13:05	FEM	1	1	JANAS Marjorie	00:45:48	CROUZIER Virginie	01:27:17

151	02:13:54	EMix	14	18	BOURDIALSING Stéphanie	00:46:53	LORE Remy	01:27:01
191	02:22:31	EMix	22		LE MARTELOT Tifenn	00:51:33	PLOVIER Charles	01:30:58
221	02:32:43	EMix	28		DUGARY Laurie	00:56:51	HRODMADKA Patrick	01:35:52
227	02:33:23	EMix	29	20	CHEREL Angélique	01:05:37	BALTHAZARD Cédric	01:27:46
230	02:34:59	EMix	30	19	PRADES Christelle	01:03:17	BOURDIALSING Dominique	01:31:42
268	03:01:04	EMix	32	21	FAURE Delphine	01:05:16	FAURE Cyril	01:55:48

Résultats complets en cliquant sur [CALVISSON 2015](#)

Résultat complet du challenge en cliquant sur : [CHALLENGE 3C 2015](#)

### ➤ **Oenotrail lunellois – ST CHRISTOL (34)**

Plus de 500 participants et 5 Bipèdes au départ du 12 km

275	01:05:52	HV2	43	MILAN	Thierry	10,93
310	01:08:37	FM1	27	PROUVEZE	Peggy	10,49
353	01:10:54	FM1	35	TRESSIERES	Corinne	10,16
373	01:11:37	FM1	39	MARTHEY	Corinne	10,05
407	01:12:58	FSE	55	SARTRE	Nelly	9,87



Résultats complets en cliquant sur : [12km Oenotrail lunellois 2015](#)

Sur le 24 km, Florence de retour à la compétition après blessure monte sur le podium (2<sup>ème</sup> M2F)

A noter que son fils Benjamin (cadet) licencié aux Croco d'Airain termine 8<sup>ème</sup> du scratch du 12 km. Bon sang ne saurait mentir !

69	02:05:08	HV1	26	DAYOT	Bernard	11,51
101	02:12:14	FV2	4	GAY	Florence	10,89

Résultats complets en cliquant sur : [24 km Oenotrail lunellois 2015](#)

### ➤ **La SAINTELYON – 72 kms**

Thierry était au départ à ST Etienne parmi plus de 5000 concurrent et ...à l'arrivée à Lyon avec un très belle 5<sup>ème</sup> place en M2

149	07:08:58	HV2	5	TESCARI	Thierry	
-----	----------	-----	---	---------	---------	--

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

### ➤ **Cross de BAGNOLS /CEZE**



Petit selfie de nos quatre mousquetaires présents dimanche à BAGNOLS  
Plusieurs épreuves au programme. Certains de nos coureurs ont « doublé » les distances

#### **3640 m Course populaire**

19	15'15"	V1M	MORIN Mickael
20	15'27"	V2M	CHAUDSAYGUES Eric
26	16'01"	V1M	GOUCHIDA Merzoug

#### **7840 m ESM-SEM-VEM**

59	34'23"	V3M	LOUVRIEE Max
67	35'08"	V3M	TOLMOS Gilbert
69	35'14"	V1M	MORIN Mickael
71	35'33"	V2M	DAMOUR Christian
83	37'32"	V2M	CHAUDSAYGUES Eric
89	38'38"	V1M	GOUCHIDA Merzoug

#### **4060 m -JUM et ESF-SEF-VEF**

23	19'37"	ESF	DAMOUR Marianne
----	--------	-----	-----------------

Résultats complets en cliquant sur : [cross de Bagnols 2015](#)

## ➤ *Corrida du bœuf gelé – ST AMBROIX*

Vendredi soir, ils étaient un peu plus de 150 dans les rues de ST AMBROIX pour la traditionnelle corrida. Julie y a participé.

84	00:38:59	FSE	9	BOUCOU	JULIE	10,158
----	----------	-----	---	--------	-------	--------

Résultats complets en cliquant sur : [Corrida du bœuf gelé ST AMBROIX 2015](#)

### Courses du week-end

- [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 – 17 et 35km - 10h00

### Courses à venir

- [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
- Championnat Départementaux De Cross - GARD – ALES – 10/01 -
- [4ème Course Nature D'ESTEZARGUES](#) – 17/01 – (13km) – 10h00
- Cross Du Pic Saint Loup - SAINT MATHIEU DE TREVIERS – 17/10
- [Le Trail des Sangliers - BALARUC LES BAINS](#) – 24/01 – (14 et 27km) – 8h00
- Cross Open du Lac d'Atuech – ANDUZE – 24/01 – (8,75km)
- [7ème trail du Coutach – QUISSAC](#) - 31/01 - 31 km (9h00) – 15km (10h00)
- [7ème Endurance Run - UZES -06/02 – ANNULE](#)
- [ISEM les kilomètres – MONTPELLIER](#)- 07/02
- [21ème Course des Pinèdes](#) – LANGLADE – 07/02 – (10,340) – 10h00
- [4ème CALVISSON Roc Challenge](#) - 14/02 (12km) – 15h00
- [Duo des Cabanes de l'Or - MAUGUIO](#) - Course en DUO - (34) - 14/02 – (14km) départ toutes les 20'' - 9h10
- INTER Régionaux de Cross - CARCASSONNE – (11) – 14/02
- [26ème foulée de l'Alauzène - BROUZET LES ALES](#) - dpt 30 - 21/02 – (13km) – 10h00
- [La Sauta Roc - ST GUILHEM LE DESERT](#) – (34) - 21/02 – (26kms) – 9h30
- [NIMES URBAN TRAIL](#) – 21/02 – (10km, 25km) – 8h30/9h00

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

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



CRYOPÔLE

480 avenue Saint André de Codols.  
Bâtiment l'Odyssee. 30 900 Nîmes  
04 04 66 29 41 09

*L'Atelier...*  
du petit colas  
Accessoires Vêtements Bijoux  
**04.66.63.86.34**  
1, rue des Rolliers - C.C. L'Arche de la Vaunage  
30820 Caveirac

ESPACE  
**Aubade**  
SANITAIRE • CARRELAGE • CHAUFFAGE  
COMTAT ET ALLARDET - Z.I. SAINT CESAIRE - NIMES