



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) 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^{ème}.

Jennifer et Laurent ont effectué une belle remontée pour terminer 8^{ème} 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^{ème} M2F)

A noter que son fils Benjamin (cadet) licencié aux Croco d'Airain termine 8^{ème} 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^{ème} 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 Hivernatril de la Vaunage-ST COME ET MARUEJOLS](#) – duo nocturne - 12 /12 – 15h30
- [10ème Hivernatril de la Vaunage-ST COME ET MARUEJOLS](#) – 13/12 – 17 et 35km - 10h00

Courses à venir

- [10^{ème} 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^{ème} 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