



Lettre d'information des Bipèdes de la Vavnage

N° 16
14 décembre 2015

Entraînements :

✚ Mardi 15 décembre :

18h00 – CAVEIRAC – Place Adeline MASSIP (parking derrière la mairie) – échauffement village + fractionné en côte) – **Prévoir frontale si possible** (changement de côte pour cette séance)

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

✚ Mercredi 16 décembre :

8H30 - CAVEIRAC – (parking des chasseurs en haut du chemin de la bergerie) – sortie 1h en garrigue

✚ Jeudi 17 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 :

- **Inscriptions FOULEES DU CHATEAU** : 1/3 des dossards a été attribué. Pour nous permettre de planifier le travail (surtout en raison des fêtes) ne tardez pas à vous inscrire. Beaucoup d'entre vous seront bénévoles et nous les remercions (sans eux pas de course) mais il est aussi important qu'on voit des maillots orange et bleus sur le parcours. 2 possibilités :
 - soit par mail (lesbipedesdelavaunage@laposte.net) en nous donnant le chèque à l'entraînement (Pierrick ou moi) (nous avons ..en principe) vos certifs)
 - soit en ligne sur notre site (paiement CB)
- **Vidéo / photos de l'hivernatrail**. Pierrick a filmé les départs, moi fait quelques photos des coureurs que j'ai pus reconnaître à temps (à voir sur le site des bipedes "actu de bipedes")
- **Aménagement parcours Foulées 2016** En principe, l'entreprise qui aménage le plateau (ancienne décharge) en haut de la 1^{ère} montée en terre doit reboucher les trous la semaine en cours. La descente de la Font d'Arques a beaucoup souffert des intempéries. Pour faciliter l'intervention des services techniques après les fêtes, il faudrait enlever du parcours avec un râteau toutes les pierres non « ancrées » Si vous avez un peu de dispo les aprem entre le 21 et 24 ou entre le 28 et le 30 appelez au 06.10.14.40.82

Course du week-end :

- **Hivernatrail – ST COME – Duo de nuit (12km) – 17 et 35km (en principe)**

Duo de nuit : 80 équipes au départ samedi, à la tombée de la nuit. Benjamin et son coéquipier terminent 2^{ème} au scratch et Florent associé à Micka 6^{ème} . Pas d'équipe féminine engagée. Christelle avait un coéquipier de choix mais ça n'a pas suffi pour devancer la paire composée de Dominique et Jean

2	01:06:09	DUH	2	CODOU Benjamin	REMEZY Laurent	10,88
6	01:09:22	DUH	6	AUGER Florent	MORIN Mikael	10,38
13	01:14:33	DUH	12	ROUSSILLON Stéphane	FALZON Eric	9,66
26	01:21:56	DUH	21	VEYRIER Régis	DAYOT Bernard	8,79
31	01:23:37	DUX	6	APFFEL Dominique	PAGNIEZ Jean	8,61
35	01:24:40	DUX	9	EL HADAFE Adil	BLAIS Christelle	8,5
41	01:29:33	DUX	11	CODOU Grégoire	GUERRE Ingrid	8,04
51	01:34:34	DUX	17	MARTIN Jennifer	GOURDIALSING D.	7,61
66	01:43:22	DUH	34	FAURE Cyril	VERDEILHAN Sylvain	6,97
68	01:43:58	DUX	25	PROUVEZE Peggy	PROUVEZE Jean	6,93
70	01:46:05	DUX	26	PRADES Chrystelle	BALTHAZARD Cédric	6,79



Benjamin et Laurent

● **17kms et... des poussières : Marjorie reine sur ses terres.**

Le parcours, elle le connaît comme sa poche. Samedi, avant le duo, elle paraissait très motivée. Dimanche elle a réussi un beau parcours terminant 5^{ème} féminine et 1^{ère} V1 devant Sandra qui elle confirme sa victoire finale au challenge des trails courts. Un beau doublé sur le podium ci-dessous.

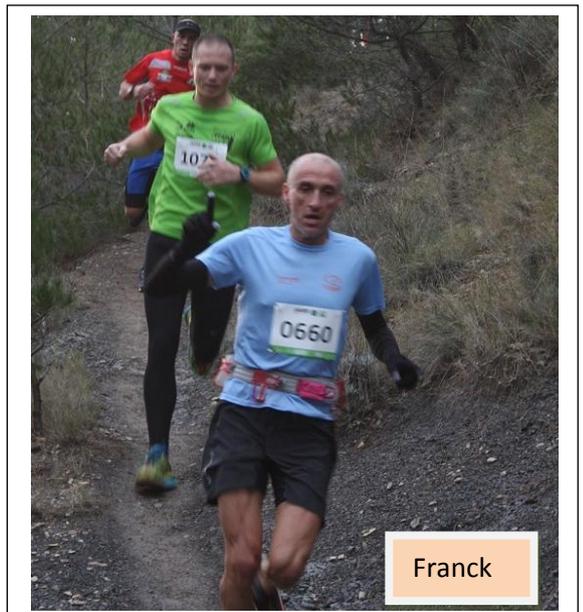
Une trentaine de nos coureurs étaient au départ. Chez les hommes, 3 se classent dans les 50 premiers dont Franck qui monte à nouveau sur la 2^{ème} marche du podium en V2 ce qui lui permet de terminer à cette place au classement général V2

Côté des féminines, outre Marjorie et Sandra, cette épreuve conforte la 4^{ème} place de Sandrine au scratch général féminin du challenge des trails courts et la victoire en V1 de Stéphanie. Dommage pour elle, mais son absence à deux compétitions lui a coûté le podium du scratch. Regrets aussi pour Fabrice contraint à l'abandon et pour Sabine AGULHON dont la puce n'a pas fonctionné



Marjorie et Sandra sur le podium

32	01:39:54	M.	V1	8	PHILIBERT	Franck	10,81
9	01:41:27	M.	V1	10	VERHULST	Vincent	10,65
47	01:43:24	M.	V2	2	REDONDO	Franck	10,45
95	01:54:00	F	V1	1	JANAS	Marjorie	9,47
112	01:55:30	M	V2	11	CODOU	Thierry	9,35
140	01:58:01	M	SE	66	CARRETERO	Sylvain	9,15
143	01:58:09	F	V1	2	PHILIBERT	Sandra	9,14
164	01:59:40	M	V1	58	ROUSSILLON	Stéphane	9,03
171	02:00:51	M	SE	79	CALIGO	Matthieu	8,94
172	02:00:51	M	V1	59	MAS	Stephane	8,94
178	02:01:31	M	V2	22	GOUDET	Bernard	8,89
195	02:03:17	M	SE	86	GUINGNE	Julien	8,76
208	02:04:18	M	V1	72	BILLY	Hervé	8,69
216	02:04:55	M	V2	29	FIDRY	Eric	8,65



Franck

224	02:06:46	M	V1	80	GOUCHIDA	Merzoug	8,52
259	02:11:25	M	V2	39	CARRAT	Thierry	8,22
263	02:11:41	F	V1	5	BALLESTEROS	Stéphanie	8,2
274	02:13:30	M	V2	41	SMOUTS	Alain	8,09
280	02:14:06	M	V1	94	DUBOST	Olivier	8,05
285	02:14:25	M	SE	117	DUPLAY	Jerome	8,04
319	02:19:39	M	V2	49	DESORME	Christian	7,73
374	02:25:17	M	V1	119	GOY	Maxime	7,43
395	02:26:59	F	SE	28	MACCIO	Laurie	7,35
460	02:35:50	F.	V2	10	BASTID	Sandrine	6,93
474	02:37:21	F	V1	25	GUILLAUME	Stephanie	6,86
490	02:40:12	F	V1	32	PASCAL	Virginie	6,74
524	02:48:25	M	V2	75	BOSC	Philippe	6,41
525	02:48:25	M	V2	76	MANZI	Richard	6,41
543	03:01:48	M	SE	172	ALLEGRE	Jeremy	5,94

Résultats complets en cliquant sur :

[hivernatrail 18kms 2015](#)

Résultats complets du challenge en cliquant sur : [challenge trails courts 2015](#)

- **35 kms** : Parti très vite, en tête encore au 8^{ème} km Laurent a eu du mal à tenir la cadence sur cette distance. Comble de malheur, lui et d'autres se sont un peu égarés à une bifurque ce qui leur a occasionné un surplus de parcours de 2km environ. Il termine 16^{ème} du scratch dépassé par Gilles (10^{ème}) parti plus prudemment. B

Belle 20^{ème} place et victoire en V2 pour Pierre Guillaume qui a terminé un peu dans la difficulté en raison de la nature d'un parcours très cassant auquel il n'est pas rompu. Emily sur blessure, Estelle pour raisons familiales ayant renoncé à prendre le départ, aucune de nos féminines dans ce classement.

10	03:12:39	MV1	5	CHALIER	Gilles	10,9
16	03:19:19	MV1	7	CHEREL	Laurent	10,54
20	03:22:53	MV2	1	GUILLAUME	Pierre	10,35
69	03:43:56	MSE	28	BALTHAZARD	Cedric	9,38
73	03:44:54	MSE	31	LORE	Remy	9,34
125	03:59:48	MV1	52	STEUER	Frédéric	8,76
154	04:08:55	MV1	64	SEBASTIEN	Stéphane	8,44
236	04:28:07	MSE	89	CODOU	Benjamin	7,83
290	04:40:04	MV2	47	BRES	Pascal	7,5

Résultats complets en cliquant sur : [HIVERNATRIL 35kms 2015](#)

Pierre

Résultats complets du challenge en cliquant sur : [challenge trails longs 2015](#)

➤ Trail nocturne de CURNONSEC (34) 15km en duo/solo

Christian et Eric ont préféré les soirées héraultaises

21 01:28:14 MMasc 17 BORIE Christian CHAUDESAYGUES Eric 10,2

Résultats complets du trail en cliquant sur : [CURNONSEC 2015](#)

Courses du week-end

- [10^{ème} corrid'art de la figue - VEZNOBRES](#) – 19/12 - (7km) - 17h30
- [8^{ème} 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 (quelques pères et mères Noel bipèdes y seront)

Courses à venir

- [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 -
- [4^{ème} 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)
- [7^{ème} trail du Coutach – QUISSAC](#) - 31/01 - 31 km (9h00) – 15km (10h00)
- [7^{ème} Endurance Run - UZES -06/02](#) – **ANNULÉ**
- [ISEM les kilomètres – MONTPELLIER](#)- 07/02
- [21^{ème} Course des Pinèdes](#) – LANGLADE – 07/02 – (10,340) – 10h00
- [4^{ème} 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
- [26^{ème} 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

Ils sont nos partenaires, ils sont à votre service

