



Lettre d'information des Bipèdes de la Vauvage

N° 17
21 décembre 2015

Entraînements :

✚ Mardi 22 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 23 décembre :

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

✚ Jeudi 24 décembre : **attention changement d'horaire en raison des fêtes**

9h00 – : -CALVISSON tour des pompiers Parking face à crédit agricole (1h environ – Possibilité de faire 1h30)

Infos club :

- **Inscriptions FOULEES DU CHATEAU** : La moitié des dossards ont été attribués. Pour nous permettre de planifier le travail (surtout en raison des fêtes) ne tardez pas à vous inscrire.

- 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)

- **Aménagement parcours Foulées 2016** URGENT : Compte tenu du calendrier des fêtes, nous aurons besoin de bras pour enlever les pierres « non stabilisées » dans la descente de la font d'Arques,

Si vous êtes dispo, rendez vous avec rateau à la main en haut au début de la descente (intersection chemin du château d'eau) aujourd'hui, demain mardi et mercredi à partir de 14h00. Si on n'a pas terminé on renouvellera la semaine suivante.

Si vous ne trouvez pas, appelez le 06.10.14.40.82

Course du week-end :

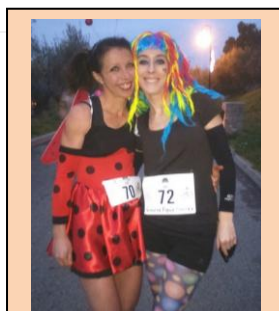
➤ Trail de Noel de la Turbie - la voie (06)

Une semaine après l'hivernatrail, Pierre GUILLAUME est allé découvrir le trail de la Turbie au dessus de Monaco...Evidemment, ayant le choix de faire le 20km ou le 30km, il a choisi le long avec 1500m de dénivelé. Un parcours magnifique. Sans jambes (dixit) il termine néanmoins ... 9^{ème} au scratch et 1er V2. Sacré Pierre !!

9	03:14:12	V2M	1	GUILLAUME	Pierre
---	----------	-----	---	-----------	--------

Résultats complets en cliquant sur : [trail de la Turbie 2016](#)

La Figue Givrée – VEZENOBRES (6,7km)



Sandra et Julie

600 coureurs pour cette nouvelle édition de la figue à laquelle participaient Sandra et Julie

Seule des deux (Julie se serait-elle trompée à la « fameuse » bifurque du 2^{ème} et 3^{ème} tour ou problème de puce ?), Sandra a été classée. Elle termine à une très belle 6^{ème} place sur scratch féminin et 2^{ème} V1.

84	00:32:30	V1F	2	PHILIBERT	Sandra	12,92
----	----------	-----	---	-----------	--------	-------

Résultats complets en cliquant sur [figue givrée 2015](#)

➤ La Montée de la Pène – GALARGUES (34)

A ne pas confondre avec Gallargues le Montueux, cette course proche de Sommières est la dernière du calendrier 2015 de l'Hérault.

4 de nos coureurs tentaient leur chance sur cette épreuve difficile mais qui rencontre toujours un franc succès. Là aussi près de 600 coureurs à l'arrivée avec un très beau vainqueur Redouane AOUAROUAR qui a remporté récemment les 20 kms de Montpellier et qui s'était imposé aux Foulées de Caveirac 2015

45	00:49:37	MV1	15	AUGER	Florent	14,6
108	00:54:24	MV1	40	ARNAUD	Christophe	13,3
120	00:54:54	MV2	20	DAMOUR	Christian	13,2
325	01:04:34	MSE	103	LAPIERRE	Cyril	11,2

Résultats complets en cliquant sur [Montée de la Pène 2015](#)

➤ La corrida du Père (et de la mère) Noel – SOMMIERES (5,7 et 9,6km)

La hotte du père Noel a été bien remplie pour nos pères et mère Noel « Bipèdes » présents ce dimanche après-midi à SOMMIERES. Pas moins de 11 d'entre eux sont montés sur le podium soit à titre individuel soit par équipe. Selon la distance choisie, 2 ou 3 boucles au menu d'un parcours empruntant des rues de la zone piétonne mais aussi les bords du Vidourle. Beaucoup de monde évidemment en tenue du père ou de la mère Noel (tenue comprise dans le prix de l'inscription) mais aussi beaucoup de spectateurs.

Sur la distance courte uniquement des féminines Nos 4 « canettes de Noel » ont toutes été récompensées à titre individuel : Laurie 2^{ème} SEF, Sophie 1^{ère} V1F, Patricia et Béa respectivement 1^{ère} et 2^{ème} V2F. mais également comme 1^{ère} équipe féminine. Le palmarès a été complété par Faustine victorieuse en Junior, et Sandrine qui a rejoint Sophie en V1F

24	00:26:50	SEF	4	MACCIO	Laurie	12,75
26	00:27:30	V2F	1	GOVERNENT	Patricia	12,44
28	00:27:45	V2F	2	ARAUJO	Béa	12,32
29	00:27:45	JUF	1	BORIE	Faustine	12,32
38	00:29:34	V1F	2	COURTIEU	Sophie	11,57
40	00:29:49	V1F	3	PORTANIER	Sandrine	11,47
104	00:34:32	V2F	14	BORIE	Cathy	9,9

Sophie, Patricia, Béa et Laurie





Maryse, Mireille, Cathy, Michel amenés par Eric

40	00:44:34	V1M	15	PORTANIER	Jean-Paul	12,92
66	00:48:38	V4M	1	MENA	Michel	11,84
86	00:50:11	V1F	4	BLAIS	Christelle	11,48
114	00:52:06	V3F	3	CHABAUD	Maryse	11,06
115	00:52:06	V3F	4	BOSQUIER	Mireille	11,06
116	00:52:06	V2M	15	CHAUDSAYGUES	Eric	11,06
117	00:52:06	V2F	4	LELUT	Cathy	11,06
118	00:52:07	V3M	5	BONHOMME	Michel	11,05

- Sur le 10km Là des podiums : Michel 1^{ère} V4H, Christelle 2^{ème} V1F, Maryse et Mireille 2^{ème} et 3^{ème} V3F. Ces 2 dernières accompagnées de Cathy et Michel terminent 2^{ème} équipe mixte.

Résultats complets en cliquant sur : [Corrida de Noel Sommières 2015](#)

Cross de Vergèze :

CROSS ESM SEM VEM / 9300m

28	33'00"	V1M	10	PHILIBERT Franck
51	35'24"	V3M	2	LOUVRIEE Max
60	35'59"	V3M	3	TOLMOS Gilbert
57	35'40"	V1M	22	MORIN Michael
75	38'37"	V1M	29	GOUCHIDA Merzoug

CROSS ESM SEM VEM / 5470m

19	22'15"	V1f	4	PHILIBERT Sandra
26	23'26"	ESF	2	DAMOUR Marianne

CROSS MIM CAF / 2950m

39	13'28"	caf	13	DAMOUR Valentine
----	--------	-----	----	----------------------------------

Courses du week-end :

- [Corrida des fêtes de Noël - BAGNOLS SUR CEZE - 30/12 - \(6,9kms\) - 18h00](#)

Courses à venir

- [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 - 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

Ils sont nos partenaires, ils sont à votre service



ESPACE SANTÉ
Matériel Médical


11 Chemin d'Azord 30980 SAINT DIONISY Tel: 04 66 81 46 32 Fax: 04 66 81 53 12	542 avenue Clément Ader 30320 MARGUERITTES Tel: 04 66 01 13 36 Fax: 04 66 01 13 93
--	---



Caveirac
immobilier

6 route de NIMES
RESIDENCE ESPACE VAUNAGE

☎ 04 66 81 33 65
06 19 58 23 86



nmc | coiffure

04 66 81 03 18
espace vaunage
caveirac

mardi-jeudi 9h12h/14h19h
vendredi 9h18h non stop
samedi 9h17h non stop