



Lettre d'information des Bipèdes de la Vauvage

N° 18
28 décembre 2015

Entraînements : attention aux changements en raison des fêtes

Mardi 29 décembre :

18h00 – CAVEIRAC – Place Adeline MASSIP (parking derrière la mairie) – échauffement village + fractionné en côte) – **(Pas de sortie plaine ou village sur caveirac)**

18h45 – SOMMIERES – Michael propose une séance « escalier » RDV **18h30** covoiturage depuis le petit casino de st dio OU **RDV 18h45** Aux arènes de Sommières. Parking ancien collège (à gauche en entrant puis 2^{ème} à droite

Mercredi 30 décembre :

8h30 - CAVEIRAC – (parking des chasseurs en haut du chemin de la bergerie) – sortie 1h avec sandrine

9h00 – LANGLADE - Parking Ecole - sortie pour tous d'1h ou + suivant les groupes constitués.

Jeudi 31 décembre : PAS DE SORTIE en raison du réveillon

Infos club :

- **Inscriptions FOULEES DU CHATEAU** : Plus de 600 dossards ont été attribués. Si vous voulez faire la course 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)
- **Bénévoles En pj les 2 tableaux des bénévoles.**

Si vous, vous étiez porté(e) volontaire ou avez désormais une disponibilité et s'êtes **absent(e)** des tableaux ou si vous ne **pouvez plus venir faites « répondre » à ce mail pour me le signaler.**

Concernant la mise en place du matin (sandwiches ou installation matérielle) **si vous êtes dispo et n'êtes pas marqué(e)** vous pouvez venir (sur place à partir de 9h

 - Foyer DAYAN (à droite du porche) : Corinne resp. – Prendre son couteau
 - salle des fêtes (parc du château) avec des pinces ou tenailles : (JM TOPIN et H. BILLY resp)

Les bénévoles sur le circuit ont leur heure d'affectation et les consignes dans le tableau. Il est très important de veiller à ce qu'aucune voiture ne vienne se garer sur le parcours « village » dans l'heure précédant le départ. La levée des barrières se fera après le passage des vététistes qui ferment la course.

Courses de la semaine (la der de 2015)

- [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
- [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

