



Lettre d'information des Bipèdes de la Vannage

N° 19
4 janvier 2015

Entraînements : attention aux changements en raison des fêtes

Mardi 5 janvier :

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 plaine ou village sur caveirac**

Mercredi 6 janvier :

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

Jeudi 7 janvier : en raison de la préparation des Foulées un seul horaire

18h30 – ST DIONISY – Parking CASINO - échauffement village + fractionné au stade

Infos club :

- **Inscriptions FOULEES DU CHATEAU** : Plus de 950 dossards ont été attribués. Si vous voulez faire la course ne tardez pas à vous inscrire **dernier jour**. Les inscriptions par internet vont être fermées. Il restera 100 dossards pour le jour de la course
 - ✓ soit par mail (lesbipedesdelavannage@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** :
 - **Parcours** les bénévoles sur le parcours ont eu les consignes et les horaires dans le précédent mail **RENDEZ-VOUS POUR TOUS A 13H30 au FOYER DAYAN (derrière la mairie) pour pointage et dernières consignes**. Il est important que ceux qui sont sur le parcours « enfant » soient en place à 13h45.
 - **Inscriptions** : « adultes en enfants » Les bénévoles aux inscriptions vont recevoir un mail de Sandrine dans la semaine. En raison du nombre de coureurs, il serait souhaitable d'être sur place à 13h00
 - **Parking** : mise en place (13h15) se faire pointer avant à Louis (fin 14h30)
 - **Château** : mise du ravito en place après les inscriptions (14h 45)
 - **Courses enfants** : mise en place pour celles qui distribuent les goûters et récompenses 13h45 pour organisation de la distribution (il y a beaucoup de choses à donner)
 - **Départ course enfant** : j'aurai besoin à 14h00 de 4 ou 5 personnes qui vont courir pour canaliser sur 100m le départ des plus jeunes (course 600m). Envoyez moi un mail si vous pouvez.
 - **Si vous avez besoin de précision appelez au : 06.10.14.40.82** ou envoyez un mail

Les bénévoles qui ont terminé leur mission tôt peuvent venir donner un coup de main au ravito d'arrivée (voir Corinne BORDE et les randonneurs)

Courses du week-end

- [Course des 3 collines ST GERVASY](#)

Un peu plus 400 coureurs pour cette première épreuve de l'année.

6 de nos coureurs étaient au départ Si cette fois Pierre termine au pied du podium, Sandra, elle, continue sa moisson 6^{ème} Féminin,e et récompensée 2^{ème} V1

23	PHILIBERT	Franck	V1M	10	00:43:43	14,55
28	GUILLAUME	Pierre	V2M	4	00:44:21	14,34
113	PHILIBERT	Sandra	V1F	3	00:50:45	12,53
122	GOUDET	Bernard	V2M	20	00:51:05	12,45
288	GUILLAUME	Stephanie	V1F	14	01:01:19	10,37
322	PROUVEZE	Peggy	V1F	17	01:04:03	9,93

Résultats complets en cliquant sur : [3 collines 2016](#)

Courses de la semaine (

- [28^{ème} Foulées du château à Caveirac](#) – 09/01 – 10,2 km – 15h00 : ***un peu plus de 60 de nos coureurs sont inscrits***
- Championnat Départementaux De Cross - GARD – ALES – 10/01 –
- Urban Trail de SETE - 10/01

Courses à venir

- [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'A lauzène - 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

