



Lettre d'information des Bipèdes de la Vaunage

N°20
11 janvier 2016

Entraînements :

✚ Mardi 12 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 13 janvier :

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

✚ Jeudi 14 janvier :

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

18h30 – ST DIONISY – Parking CASINO - échauffement village + fractionné au stade ou footing voie verte

Infos club :

• **Bénévoles :**

Un grand merci à tous les adhérents qui ont accepté un poste de bénévole.

Que ce soit sur le terrain ou sur place au château, par votre disponibilité, votre accueil, vous avez grandement contribué au succès de l'épreuve et à sa notoriété

Pour clôturer ces 28^{ème} foulées et pour vous remercier, le club organisera un apéritif dinatoire le vendredi 22 janvier à la salle polyvalente à partir de 18h30. Une info individuelle vous sera adressée demain par mail.

- **Courses payées par le club :** la liste des courses payées par le club pour le 1^{er} trimestre vous sera communiquée dans les jours qui viennent. D'ores et déjà celle de Langlade est au programme. Sandrine va envoyer un mail pour les inscriptions.

- **Remise des récompenses du challenge gardois des Trails courts :** Vendredi en avant première s'est déroulée dans l'auditorium du Conseil Départemental la traditionnelle la remise des prix du challenge 2015. 3 de nos féminines étaient récompensées : Sandra 1^{ère} et Sandrine 5^{ème} au scratch Stéphanie quant à elle remporte la catégorie M1F. Les photos sont sur notre page Facebook et sur le blog

Courses du week-end

- **28^{ème} Foulées du Château de Caveirac -**

Nouveau record de participation pour cette 28^{ème} édition. 1100 coureurs classés !

Nous avons comme chaque année décidé de limiter à 1000 participants mais devant la pression de la demande 200 dossards supplémentaires ont été délivrés.

Que ce soit chez les féminines ou chez les hommes, le niveau ont été très élevé. La victoire est revenue Robert KIPLIMO licenciés à SALON DE PROVENCE à près de 19 km/h. Sa complice Emily KOEPJOEA s'adjugeant le scratch féminin devant Magali MOREAU. Excusez du peu !

Ces 2 kényans « provençaux » ont d'ailleurs battu les 2 records de l'épreuve.

Les Bipèdes de la Vauvage étaient présents en nombre avec pas moins de 75 coureurs.

En l'absence de Laurent CHEREL blessé, c'est Gilles qui une fois de plus réalise le meilleur temps et monte sur le podium en V1. Derrière, Franck et Sylvain confirment leur forme de 2015. Ce dernier termine 3^{ème} vauvageol

Chez les filles, Marjorie forfait de dernière minute, Emilie opérée du genou c'est Sandra qui a eu le leader ship. Elle monte sur la 2^{ème} place du podium en M1F. Derrière, on retrouve Stéphanie et Sylviane

Chez nos jeunes Clara termine 2^{ème} Junior et Malaurie 3^{ème} cadette

Un grand bravo à toutes et tous

De magnifiques photos présent par divers photographes sont à votre disposition sur notre site

www.tourpedestredecaveirac.com

18	00:38:27	MV1	5	CHALIER	Gilles	15,9
31	00:39:57	MV1	11	PHLIBERT	Franck	15,3
42	00:40:39	MV1	15	AUGER	Florent	15,1
43	00:40:39	MSE	20	ROCHER	Jérémie	15,1
48	00:40:57	MV1	17	BALLESTER	Jean Philip	14,9
67	00:42:12	MV1	24	ROUSSILLON	Stéphane	14,5
71	00:42:23	MV1	26	STEUER	Frédéric	14,4
128	00:45:03	MV2	16	DAMOUR	Christian	13,6
140	00:45:30	MV2	21	VEYRIER	Regis	13,4
163	00:46:12	MV1	55	FALZON	Eric	13,2
188	00:46:50	FV1	5	PHILIBERT	Sandra	13,1
212	00:47:49	MV1	75	PORTANIER	Jean Paul	12,8
216	00:47:57	MV1	77	COLOMINA	Philippe	12,8
236	00:48:26	MV1	84	DAYOT	Bernard	12,6
241	00:48:36	MV1	87	GOUCHIDA	Merzoug	12,6
267	00:49:10	MSE	86	MORALES	Florent	12,4
269	00:49:15	MV1	94	RATZEL	Laurent	12,4
308	00:50:18	MV1	101	GOY	Maxime	12,2
325	00:50:47	MSE	101	PREVOT	Sebastien	12,1
328	00:50:51	MV1	106	CABROL	Gilles	12
349	00:51:17	MSE	103	CEREZO	Pascal	11,9
351	00:51:20	MSE	104	LAPIERRE	Cyril	11,9
357	00:51:23	MV1	116	DUBOST	Olivier	11,9
368	00:51:43	MSE	109	CASASSUS	Nicolas	11,8
384	00:52:02	MV2	75	MANZI	Richard	11,8
391	0:52:06	FV1	12	BALLESTEOS	Stéphanie	11,7
412	00:52:30	FV2	9	MICHONNEAU	Sylviane	11,7
444	00:53:09	MV1	137	PRADEILLES	Stephane	11,5
456	00:53:23	MSE	124	GARCIA	Alexandre	11,5
481	00:53:56	FV1	17	BLAIS	Christelle	11,3
493	00:54:03	MJU	10	CHAUDSAYGUES	Hugo	11,3
495	00:54:04	FV1	18	BOY	Céline	11,3
497	00:54:04	MV1	154	BOY	Fabrice	11,3
508	00:54:13	FJU	2	HARDY	Clara	11,3
519	00:54:25	FSE	26	LE MARTELOT	Tifenn	11,2

543	00:54:56	FSE	28	SERRE	Katia	11,1
546	00:54:59	MV2	109	BASTID	Frederic	11,1
599	00:56:14	MV2	118	MILAN	Thierry	10,9
614	00:56:29	FV1	32	GUILLAUME	Stéphanie	10,8
649	00:57:13	MV3	50	BONHOMME	Michel	10,7
658	00:57:22	FV2	20	TRAZIC	Anne-Marie	10,7
663	00:57:28	FV3	7	CHABAUD	Maryse	10,6
680	00:57:52	FV1	41	REARD	Katia	10,6
681	00:57:52	FV1	42	PROUVEZE	Peggy	10,6
682	00:57:53	MV2	136	MIGNARD	Etienne	10,6
685	00:57:54	MV2	137	MANDIN	Jean Michel	10,6
686	00:58:00	MV3	53	PAPIN	Jacques	10,5
711	00:58:35	MV1	201	FAURE	Cyril	10,4
727	00:59:05	MV2	143	REDONDO	Franck	10,4
730	00:59:07	FCA	3	BIBIA	Malaurie	10,4
766	00:59:42	FV1	57	TRESSIERES	Corinne	10,2
772	00:59:53	MSE	174	IMBERT	Ludovic	10,2
797	01:00:26	FV1	61	SAVARIAU	Laure	10,1
798	01:00:26	FSE	56	MUSSARD	Sandra	10,1
821	01:01:07	MV3	64	HAZZA	Ahmed	10
852	01:01:48	MV3	69	EMON	J. Claude	9,9
854	01:01:5	ESF	4	MATHIEU	Laurie	9,9
855	01:01:55	MV4	6	BARCIET	Francis	9,9
887	01:03:13	FV1	79	GARCIA	Tatiana	9,7
906	01:04:16	MV2	174	GAMBE	Stephane	9,5
923	01:04:51	FV2	47	CELARY	Brigitte	9,4
926	01:04:58	FV2	49	COMTE	Florence	9,4
939	01:05:37	FV1	88	MANDIN	Valérie	9,3
957	01:06:11	FV1	93	DACLON	Frederique	9,2
962	01:06:29	FV2	54	ANCETTE	Martine	9,2
989	01:08:10	FV2	62	BAILLOUD	Nathalie	9
990	01:08:10	FV2	63	SIMOTHE	Isabelle	9
993	01:08:19	FV2	65	MAYO	Nathalie	9
1004	01:09:21	FV1	103	FRAISSE	Christine	8,8
1018	01:10:25	MV3	78	DUCOLOMBIER	Daniel	8,7
1031	01:11:06	FSE	88	KYRO	Emilie	8,6
1036	01:11:23	FSE	90	ROURE	Marjorie	8,6
1048	01:11:56	FV1	115	PERRAT	Denise	8,5
1081	01:16:47	MV3	84	CELARY	Bernard	8
1091	01:18:49	FV1	124	MARTHEY	Corinne	7,8

Résultats complets en cliquant sur : [Foulées Caveirac 2016](#)

Championnats départemental de cross à ALES

Quelques Bipèdes étaient présents

Féminines

12	26'24''	<u>PHILIBERT Sandra</u>	<u>V1F/75</u>
26	28'07''	<u>DAMOUR Marianne</u>	<u>ESF/94</u>
38	30'19''	<u>MICHONNEAU Sylviane</u>	<u>V2F/63</u>

Masculins

73	33'16''	<u>PHILIBERT Franck</u>	<u>V1M/75</u>
----	----------------	-------------------------	---------------

99	34'44"	LOUVRIEE Max	V3M/53
108	35'41"	TOLMOS Gilbert	V3M/55

• **Urban Trail de SETE - 10/01**

Déplacée dans le calendrier héraultais, cette compétition a servi pour certains de répétition dans l'optique de à l'URBAN TRAIL DE NIMES qui aura lieu fin février.

Très belle course selon Pierre, avec de belles montées des descentes abruptes, Il termine 2^{ème} V2. Un peu déçu car sur cette course, on ne récompense que le 1^{er}/cat.

En relais (21 engagés)

16	01:52:29	MMIX	10	BORIE Christian	BORIE Faustine	7,8
----	----------	------	----	-----------------	----------------	-----

En solo 553 engagés

27	01:18:35	MM2		GUILLAUME	Pierre	11,2
----	----------	-----	--	-----------	--------	------

Courses de la semaine (

- [4ème Course Nature D'ESTEZARGUES](#) – 17/01 – (13km) – 10h00
- [Cross Du Pic Saint Loup - SAINT MATHIEU DE TREVIERS](#) – 17/10

Courses à venir

- [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'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

