



# Lettre d'information des Bipèdes de la Vaunage

**N°21**  
**18 janvier 2016**

## Entraînements :

### **Mardi 19 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 20 janvier :**

**8H30 - CAVEIRAC** – (parking des chasseurs en haut du chemin de la bergerie) – sortie 1h avec sandrine ou plus si affinité.

### **Jeudi 21 janvier :**

**18h00 – ST DIONISY** – Parking CASINO - échauffement village + fractionné au stade

**18h30 – ST DIONISY** – Parking CASINO - échauffement village + fractionné au stade ou footing voie verte libre (attention Pierrick ne sera pas là).

## Infos club

**ferrade 2016** : Le bureau a programmé une nouvelle ferrade : le samedi 18 juin 2016 à Franquevaux A cette occasion, le club fêtera son 10<sup>ème</sup> anniversaire. Plus de détails ultérieurement mais pensez à réserver cette date.

**Course de Langlade** : Si vous voulez faire cette course envoyez **vite** un mail à [lesbipedesdelavaunage@laposte.net](mailto:lesbipedesdelavaunage@laposte.net) car nous allons faire une inscription de groupe et compte tenu du nombre, il faudrait envoyer rapidement une liste.

Les autres courses payées par le club sur le trimestre à venir seront arrêtées cette semaine. Alors patientez un peu (sauf course limitées en nombre) pour vous inscrire, cela évitera les opérations de remboursement que nous avons été amenés à faire pour Langlade.

**Une reconnaissance de la course sera organisée samedi 23**



## Courses du week-end

### • **Canicross de TEYRAN - 7km**

Un peu de détente pour Franck et Sandra de retour dans l'Hérault pour un nouveau canicross organisé par le club cynophile de Teyran. Près de 180 équipages au départ de cette épreuve. Le couple a fait course commune. Podium pour Sandra qui termine 4<sup>ème</sup> du scratch féminin et 3<sup>ème</sup> V1F

13	00:32:24	V1F	3	PHILIBERT Sandra	ECKY - Dalmatien	12.96
14	00:32:24	V1F	5	PHILIBERT Franck	JAKE – Border Collie	12.96

Résultats complets en cliquant sur : [Canicross TEYRAN 2016](#)



➤ **Course nature d'ESTEZARGUES - 13km**  
 320m de dénivelé positif, un parcours tendance trail (des monotraces, quelques montées raides où il faut marcher, une longue descente bien caillouteuse..) et à l'arrivée doublé Bipède en M2M avec Thierry et Pierre respectivement 13<sup>ème</sup> et 17<sup>ème</sup> du scratch séparés par 20 petites secondes.  
 Quant à Christine (6<sup>ème</sup> du scratch



féminin), elle remporte la catégorie M1F

13	00:57:06	M2M	1	TESCARI	Thierry	13,66
17	00:57:26	M2M	2	GUILLAUME	Pierre	13,58
143	01:15:01	M1F	2	FELIX	Christine	10,40

Résultats complets en cliquant sur [ESTEZARGUES 2016](#)

### • Trail de l'Olympe - TRETTS-

Estelle et Laure avaient rejoint Dominique sur cette course du challenge des trails de Provence dans la vallée de l'Arc. Elles ont terminé le parcours main dans la main et montent sur le podium en M1F. Nouveau podium pour Dominique 2<sup>ème</sup> en M2F



142	03:26:20	M1F	2	COULIOU	Laure	8,43
143	03:26:20	M1F	3	RIBE	Estelle	8,43
247	03:43:27	M2F	3	APFELL	Dominique	7.79

Résultats complets en cliquant sur [Mont Olympe 2016](#)

## Courses de la semaine (

- [Le Trail des Sangliers - BALARUC LES BAINS](#) – 24/01 – (14 et 27km) – 8h00
- [Cross Open du Lac d'Atuech – ANDUZE](#) – 24/01 – (8,75km)
- [Les Drailles du Lançon – SANARY/MER](#) - 24/01 - (14 et 32 km) - 9h00

## Courses à venir

- [7ème trail du Coutach – QUISSAC](#) - 31/01 - 31 km (9h00) – 15km (10h00)
- [7ème Endurance Run - UZES -06/02 – ANNULÉ](#)
- [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*

**BOULANGERIE  
PATISSERIE** 

 **Christophe et Patricia  
GUIRONNET**

1 place du chateau CAVEIRAC  
04 66 81 30 26

  
**BestDrive**

Agence de CAVEIRAC

CC de La Vaunage - Rte de NÎMES

  
**Lagon**  
Le pressing écologique

Centre Commercial l'Arche de la Vaunage  
30820 Caveirac  
04 66 81 92 60