



Lettre d'information des Bipèdes de la Vaunage

N°22
25 janvier 2016

Entraînements :

✚ Mardi 26 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 27 janvier : attention séance spéciale par Seb BORDE le soir !

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

18h30 : ST DIONISY Rdv direct au stade : renforcements musculaires / gammes athlétiques / cardio fitness vma.. durée 1h à 1h30

✚ Jeudi 28 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

Infos club

Course de Langlade : Si vous voulez faire cette course envoyez vite un mail à lesbipedesdelavaunage@laposte.net . Date limite pour être inscrit par le club : vendredi 29 janvier Une nouvelle liste avec les derniers engagés ainsi que ceux qui s'étaient inscrits individuellement va être renvoyée par Sandrine.

Course payées par le club : je rappelle : Langlade (07/02) - Trail de Glanum ST REMY DE PROVENCE (28/02) avec BOUILLARGUES (course quasiment plate 5 et 10 km) le même week-end - Gajan (12/03) - Ners (28/03) - Trail de Pignan (34) le 2/04
Voir détail des courses en cliquant sur les liens bleus en fin de page.

Sortie Week-end à BRASSAC (81)

Le club propose une sortie club week-end à BRASSAC (81). Sandrine vous en a parlé dans son mail la semaine dernière. Le club prendrait en charge l'inscription et la pasta partie du samedi soir. A charge des coureurs, le trajet (co-voiturage possible) et l'hébergement. Sandrine va envoyer cette semaine les possibilités d'accueil et les tarifs.

Courses du week-end

➤ **TRAIL DE BALARUC (34) - 14 et 27km**

Un peu plus de 1000 coureurs sur l'ensemble des 2 distances et apparemment, aucun ne portant nos couleurs

Résultats complets en cliquant sur : [résultats trail BALARUC 2016](#)

➤ **Les Drailles du Lançon – SANARY/MER**

Près de 500 coureurs sur les 2 courses et là aussi pas de Bipèdes

Résultats complets en cliquant sur : [Les Drailles du Lançon 2016](#)



➤ **Cross OPEN du Lac d'ATUECH- 4km**

Franck et Gilbert étaient présents à cette épreuve de 4,200km remportée par Abdou BENDAYA devant Vincent BOUCENA

26	PHILIBERT	Franck	16'15"	V1M/75
51	TOLMOS	Gilbert	17'46"	V3M/55



Résultats complets en cliquant sur [cross open d'attuech 2016](#)

Courses de la semaine (

- [7ème trail du Coutach – QUISSAC](#) - 31/01 - 31 km (9h00) – 15km (10h00)

Courses à venir

- **7ème Endurance Run - UZES -06/02 – ANNULE**
- **ISEM les kilomètres – MONTPELLIER- 07/02 – (10 kms solo ou relais à 2 ou 4)**
- **21ème Course des Pinèdes – LANGLADE – 07/02 – (10,340) – 10h00**
- **Cross national de la ville de NIMES – 07/02 - partir de 11h pour les enfants – femmes : 4,540km - 14h15 /– hommes : 7,690km – 15h15**
- **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 – complet**
- **Trail de GLANUM – ST REMY DE PROVENCE – 28/02 – (15kms : 9H30 et 30km : 9H00 – course payée par le club**
- **1er BOULLARGUAISE - BOUILLARGUES – 28/02 – (5 et km) – 9h30 - course payée par le club**
- **Trail du Pays Viganais - - LE VIGAN – 05/03 - (11 km /21 km/ 60km et 103km) -**
- **Les Pyramides - LA GRANDE MOTTE – 05/03 – (5km : 14h30) / (10km : 15h30) et courses enfants 06/03 – semi marathon : 9h45**

- [29ème Foulées de VILLENEUVE LES AVIGNON](#) – 12/03 – (5km/10km) – 15h30
- [Les 22ème 10 KM du Soleil - BEZIERS](#) – 13/03 – (10kms) – stade des sauclières - 10h00
- [14ème Ronde des Garrigues - GAJAN](#) – 13/03 – (12 km solo ou duo / 7km) – 9h 15 course payée par le club
- Cross de BRIGNON – 13/03
- [8ème Ronde des Olivettes - BEZOUCE](#) – 13/03 (12,2km) – 10h00

Ils sont nos partenaires, ils sont à votre service

LABOTEC
 Dépannage Télévision - Vente
 Pose antenne terrestre & satellite
 Agrée bisTV



Tél. 04 66 81 37 12 120, rue de la cave coopérative
 06 23 06 90 46 Clarensac

CONTROLÉ
TECHNIQUE
DE LA
VAUNAGE

du LUNDI au SAMEDI


Alain FUSTER
 C.Ciâl Intermarché
 " Les Portes de la Vaunage"
 30820 CAVEIRAC

04 66 20 49 57

ESPACE
PISCINE

Traitement de l'eau
 Filtration
 Produits
 Accessoires
 Installations
 Pièces détachées
 Kit piscines
 Couverture
 Robots
 Sécurité
 SPA

1 rue des Rolliers 30820 CAVEIRAC
 04 66 20 25 71



ENDURANCE
SHOP

3, Avenue Jean Prouvé
 Ville Active,
 30000 Nîmes