



# Lettre d'information des Bipèdes de la Vaunage

**N°23**  
**1 février 2016**

## **Entraînements :**

### **✚ Mardi 2 février :**

**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 3 février :**

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

**✚ Jeudi 4 février : Attention** il se peut que Mickael propose une séance à SOMMIÈRES pour faire comme l'autre fois des escaliers en vue de l'Urban Trail. Dans ce cas on enverra un complément.

**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 :** Vous avez en pièce jointe la liste des coureurs qui se sont inscrits par le club à la course de Langlade. Vérifiez là et si vous avez été oublié, envoyez un mail à [lesbipedesdelavaunage@laposte.net](mailto:lesbipedesdelavaunage@laposte.net).

Il est normal que certains (les derniers qui se sont manifestés) ne figurent pas encore sur le listing d'endurance chrono, car la 2ème fournée n'est envoyée seulement qu'aujourd'hui. La mise à jour devrait donc se faire courant semaine.

La récupération des dossards se fera individuellement à la salle polyvalente. Les certifs ont été fournis.

Par contre si vous avez laissé passer la date limite, vous devrez vous inscrire seul chez endurance chrono.

**Comme l'année dernière, la photo du club qui est sur la page FACEBOOK sera prise à LANGLADE.**

**On vous donne rendez-vous ¼ d'heure avant le départ au virage de départ devant le muret.**

**Essayez d'être présent.**

**Course payées par le club :** Après Langlade, le club vous propose deux épreuves le même week-end : 28/02 (voir en bas dans la liste des courses à venir)

Trail de Glanum – ST REMY DE PROVENCE (15 et 30 km)

La Bouillargaise – BOUILLARGUES – (5 et 10 km)

Si vous êtes intéressé envoyez rapidement un mail à l'adresse du club

### **Sortie Week-end à BRASSAC (81)**

Le club vous a proposé une sortie club week-end à BRASSAC (81) avec 3 distances et une rando Sandrine vous en a envoyé les renseignements concernant les hébergements possibles. Un certain nombre d'entre vous ont déjà répondu favorablement.

Si vous souhaitez vous aussi participer à ce week-end faites nous le savoir rapidement par mail car le nombre de dossards est limité et si on veut avoir le choix de l'hébergement, il faut s'y prendre tôt

## Courses du week-end



### Trail du coutach - 15 et 31km

- 31km

Un peu plus de 300 coureurs sur la plus longue des distances. Pierre termine à une belle 22<sup>ème</sup> place malgré une cheville douloureuse. Alors qu'il pensait remporter sa catégorie, Il n'a rien pu faire face à « l'avion » qui l'a doublé dans la descente Il monte néanmoins sur le Podium avec Thierry (2<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> M2)

22	02:50:31	M2M	2	GUILLAUME	Pierre	10.91
36	02:53:57	M2M	3	TESCARI	Thierry	10.69
41	02:56:59	M1M	14	PHILIBERT	Franck	10.51
58	03:04:54	SEM	28	BALTHAZARD	Cedric	10.06
85	03:17:44	M1M	38	GARCIA	Frédéric	9.41
108	03:24:54	M1M	47	ARNAUD	Christophe	9.08
120	03:29:15	M2M	17	REDONDO	Franck	8.89
305	04:40:49	M2M	65	MANZI	Richard	6.62
306	04:40:49	M2M	66	BOSC	Philippe	6.62

15kms

Même s'il n'a pu accrocher cette fois Magali MOREAU qui s'est imposée chez les féminines, Florent réalise la meilleure perf du club devant la famille CODOU père et fils.

Chez les filles, une fois de plus Sandra (6<sup>ème</sup> du scratch) remporte la catégorie M1F

36	01:09:23	M1M	11	AUGER	Florent	12.97
57	01:12:07	SEM	33	CODOU	Grégoire	12.48
63	01:13:01	SEM	35	CODOU	Benjamin	12.33
116	01:18:13	M2M	14	CODOU	Thierry	11.51
141	01:19:42	M1F	4	PHILIBERT	Sandra	11.29
163	01:22:49	SEM	73	MORALES	Florent	10.87
172	01:23:29	SEM	77	DUPLAY	Jérôme	10.78
232	01:28:33	M1M	78	GUERRE	Cyril	10.16
233	01:28:34	M2M	33	SCHNEIDER	Laurent	10.16
240	01:29:24	M2M	36	DESORME	Christian	10.07
303	01:34:04	SEF	16	ALLEGRE	Elodie	9.57
379	01:40:20	M1M	110	FAURE	Cyril	8.97
402	01:41:55	SEF	30	GUERRE	Ingrid	8.83
403	01:41:55	M2F	12	CODOU	Christine	8.83
421	01:44:17	M1F	39	PASCAL	Virginie	8.63
435	01:47:00	SEM	115	ALLEGRE	Jeremy	8.41
469	02:06:20	SEF	42	MARTIN	Jennifer	7.12



Frédéric GARCIA



Sandra et Thierry



Grégoire et Benjamin

Résultats complets en cliquant sur : [trail du coutach 2016](#)

## ➤ Raidlight Winter de ST PIERRE DE CHARTREUSE :

Dominique APFELL continue sa quête de succès hors département. Cette fois c'est dans l'Isère qu'elle s'est rendue réussissant même le doublé : samedi soir 1ère en M2F (et 5<sup>ème</sup> F) le soir sur le KM Vertical et 1<sup>ère</sup> M2F le dimanche sur le 28km. Bravo Dominique d'autant que cette année le parcours s'est déroulé sans neige mais dans la boue et sous une pluie battante.

- Km vertical (1000m de dénivelé sur 4,2km)

65	00:54:29	M2F	1	APFELL	Dominique
----	----------	-----	---	--------	-----------

- 28 km

148	03:49:47	M2F	1	APFELL	Dominique
-----	----------	-----	---	--------	-----------

Résultats complets en cliquant sur : [raidlight winter 2016](#)

## ➤ Régionaux de Cross à ST LAURENT DE LA SALANQUE (66)

Nos jeunes se sont qualifiées pour les Inter régionaux qui auront lieu le 12 février à Carcassonne

- Juniors Femmes : 4100 m

14	20'16"	(qual)	HARDY	Clara	JUF/97
----	--------	--------	-------	-------	--------

- Elite Femmes 6160 m

39	28'14"	(qual)	DAMOUR	Marianne	ESF/94
----	--------	--------	--------	----------	--------

- Masters VEM 9260 m

70	38'23"		LOUVRIEE	Max	V3M/53
80	39'04"		TOLMOS	Gilbert	V3M/55

## Courses de la semaine

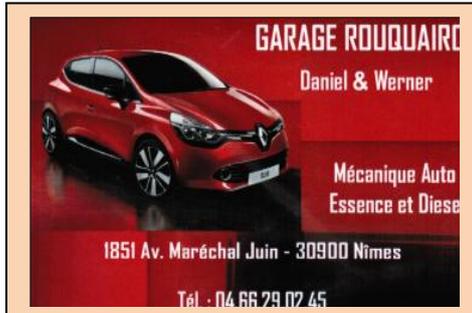
- **7ème Endurance Run - UZES -06/02 – ANNULE**
- **[ISEM les kilomètres – MONTPELLIER](#) - 07/02 – (10 kms solo ou relais à 2 ou 4)**
- **[21ème Course des Pinèdes](#) – LANGLADE – 07/02 – (10,340) – 10h00 - **83 Bipèdes (au moins) au départ****

## Courses à venir

- **[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 – \(15 et 30 km\) – 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 – 5 et 6 /03**
- **29ème Foulées de VILLEUNEUVE LES AVIGNON – 12/03**

- [Les 22ème 10 KM du Soleil - BEZIERS – 13/03](#) – (10kms) – stade des saucières - 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*



**GARAGE ROUQUAIRO**  
Daniel & Werner

Mécanique Auto  
Essence et Diesel

1851 Av. Maréchal Juin - 30900 Nîmes  
Tél. : 04 66 29 02 45



**PRÊT A PORTER**  
**ZEM**  
store

L' ARCHE DE LA VAUNAGE  
1 Rue des Rolliers  
30820 CAVEIRAC  
[www.zemstore.fr](http://www.zemstore.fr)

à CAVEIRAC

Collection Homme-Femme-Enfant  
au meilleur prix.

Tel. 04 66 75 32 46 / Mail. [contact@zemstore.fr](mailto:contact@zemstore.fr)



**tropic plantes**

Fleurs fraîches - Plantes  
Poteries - Déco

Route de Sommières - 30820 Caveirac  
Tél. 04 66 28 81 00 - Fax 04 66 28 81 05  
[www.tropicplantes.fr](http://www.tropicplantes.fr)