



Lettre d'information des Bipèdes de la Vannage

N°24
8 février 2016

Entraînements :

Mardi 9 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 10 février :

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

Jeudi 11 février :

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

18h30 – ST DIONISY – Parking CASINO - footing voie verte

Michael propose une séance « escalier » à Sommieres rendez vous à 18H15 parking Casino pour covoiturage ou directement à sommieres à 18H45 parking des arènes.

Infos club

Courses payées par le club : 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)

En fichier joint la liste des inscrits à St REMY Il vous reste jusqu'à **Mercredi 10 février** (dernier délai) pour vous inscrire via le club

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. En fichier joint les inscrits, là aussi dépêchez vous.

Courses du week-end

- **Course de Lanlade**

Beaucoup de pluie juste avant la course , mais heureusement celle-ci s'est arrêtée à temps pour laisser se dérouler normalement cette épreuve.



Chez les femmes c'est Sandra qui termine 1^{ère} Bipèdes et monte sur le podium des V1.

Maryse monte elle aussi sur le podium : 3^{ème} V3, Malaurie 2^{ème} en Cadette et Faustine 1^{ère} en junior. Helène et Lysiane sont elles aussi sur le podium des Langladoises.



Chez les Hommes Gilles fait une très belle course et monte sur le podium des V1.

Belle course de Jean Philip et de Jérémie qui devancent Florent.

Gilbert et Raphael font 1 et 3 des V3. Michel (MENA) affole ses supportrices en montant sur le podium de la catégorie V4

L'ensemble des Bipèdes remporte le prix du club le plus représenté.

Un très grand bravo à toutes et à tous.

Photos et vidéo sur le site des [bipèdes](#)

9	00:38:47.4	V1M	CHALIER	Gilles	15.9
13	00:39:57.0	V1M	BALLESTER	Jean-Philip	15.4
17	00:40:56.6	SEM	ROCHER	Jeremie	15.1
21	00:41:21.7	V1M	AUGER	Florent	14.9
41	00:43:05.1	V1M	STEUER	Frederic	14.3
49	00:43:56.3	V3M	TOLMOS	Gilbert	14.0
61	00:45:03.0	V2M	BORDE	Jean-jacques	13.7
66	00:45:20.2	V3M	MOYA	Raphael	13.6
67	00:45:20.7	V1M	SEBASTIEN	Stephane	13.6
68	00:45:21.3	V2M	DAMOUR	Christian	13.6
75	00:45:52.0	V2M	COQUENET	Dominique	13.5
76	00:45:54.5	SEM	CASASSUS	Nicolas	13.4
81	00:46:16.3	V1M	FALZON	Eric	13.3
87	00:46:37.6	V1M	BILLY	Herve	13.2
94	00:46:47.3	V1M	PIERRE	Franck	13.2
105	00:47:23.9	V1M	GOUCHIDA	Merzoug	13.0
114	00:47:45.0	V1M	RATZEL	Laurent	12.9
125	00:48:21.5	V1M	COLOMINA	Philippe	12.8
128	00:48:34.0	V1F	PHILIBERT	Sandra	12.7
131	00:48:39.6	V1M	CABROL	Gilles	12.7
133	00:48:51.6	V3M	SATTES	Louis	12.6
136	00:49:11.9	V1M	MEJEAN	Nicolas	12.5
147	00:49:44.3	V1M	DAYOT	Bernard	12.4
152	00:49:49.9	V2M	BORIE	Christian	12.4
153	00:50:00.1	JUM	CARBONELL	Anthony	12.3
171	00:50:43.3	SEM	MORALES	Florent	12.2
172	00:50:43.3	SEM	BIASIELLI	Nicolas	12.2
176	00:50:48.3	V2M	MATHIEU	Olivier	12.1
187	00:51:02.2	SEM	GARCIA	Alexandre	12.1
194	00:51:09.1	V1M	DUBOST	olivier	12.1

217	00:52:07.2	V2M	DESORME	Christian	11.8
220	00:52:10.8	V1M	PONCHIN	Bertrand	11.8
227	00:52:24.1	SEM	PREVOT	Sebastien	11.8
235	00:52:37.5	SEM	CEREZO	Pascal	11.7
242	00:52:50.6	SEM	LAPIERRE	Cyril	11.7
248	00:53:07.6	V2M	CARRAT	Thierry	11.6
262	00:53:30.1	V1F	BLAIS	Christelle	11.5
271	00:53:51.4	V2M	DURAND	Daniel	11.4
272	00:53:51.6	SEF	GUERRE	Ingrid	11.4
275	00:54:00.7	SEF	MACCIO	Laurie	11.4
294	00:54:48.7	V2F	MICHONNEAU	Sylviane	11.2
305	00:55:14.4	V1F	BOUCHOT	Helene	11.2
307	00:55:24.6	V4M	MENA	Michel	11.1
310	00:55:27.8	V2M	MANDIN	Jean-Michel	11.1
312	00:55:33.6	V2M	MIGNARD	Etienne	11.1
313	00:55:33.7	V2F	GOUVERNET	Patricia	11.1
318	00:55:39.1	SEF	SERRE	Katia	11.1
339	00:56:29.7	SEF	LE-MARTELOT	Tiffen	10.9
355	00:57:04.0	V1F	REARD	Katia	10.8
358	00:57:12.4	V3F	CHABAUD	Maryse	10.8
361	00:57:20.0	JUF	BORIE	Faustine	10.7
384	00:58:32.0	V2F	TRAZIC	Anne-Marie	10.5
395	00:59:03.8	SEM	IMBERT	Ludovic	10.4
396	00:59:08.9	V1F	PROUVEZE	Peggy	10.4
397	00:59:11.2	V1F	VIVIAN	Susanne	10.4
399	00:59:14.2	V2F	CODOU	Christine	10.4
412	01:00:20.4	V3M	HAZZA	Ahmed	10.2
429	01:00:54.5	V3M	PAPIN	Jacques	10.1
431	01:00:56.2	CAF	BIBIA	Malaury	10.1
432	01:00:59.0	SEF	MUSSARD	Sandra	10.1
433	01:01:00.1	V4M	BARCIET	Francis	10.1
439	01:01:20.0	V1F	BEGHENNOU	Lysiane	10.0
473	01:02:51.7	V2M	GAMBE	Stephane	9.8
476	01:03:16.4	V2F	GAMBE	Carole	9.7
477	01:03:20.1	V1F	GARCIA	Tatiana	9.7
481	01:03:48.1	V2M	MARTIN	Frederic	9.7
483	01:03:51.8	V1F	PRADES	Christelle	9.6
488	01:04:32.6	V2F	CELARY	Brigitte	9.5
498	01:04:57.1	V1F	MARTIN	Christine	9.5
500	01:05:28.3	V2F	ANCETTE	Martine	9.4
505	01:06:00.3	V1F	CABANIS	Anne	9.3
509	01:06:55.3	SEF	PELLEGRINO	Carole	9.2
523	01:08:33.7	V1F	PRADEILLES	Jasmine	9.0
527	01:08:52.7	V1F	FRAISSE	Christine	8.9
539	01:10:02.5	V2F	BAILLOUD	Nathalie	8.8

540	01:10:02.6	V2F	SIMOTHE	Isabelle	8.8
566	01:16:04.7	V2F	GUIRAUD	Laurence	8.1
567	01:16:26.9	V3M	CELARY	Bernard	8.0

• **CROSS DE LA VILLE DE NIMES**

CADETTE							
	5	DAMOUR	VALENTINE	FRA	27	00:13:25	13.42
ESPOIR							
	2	DAMOUR	MARIANNE	FRA	11	00:21:04	13.68
JUNIOR							
	5	CHAUDSAYGUES	HUGO	FRA	9	00:20:40	13.94
VETERAN							
	4	CHAUDSAYGUES	ERIC	FRA	27	00:34:10	13.70

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

Courses de la semaine

- [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

Courses à venir

- [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)
- [14ème Ronde des Garrigues - GAJAN](#) – 13/03 - **bcourse payée par le club**
- Cross de BRIGNON – 13/03
- 8ème Ronde des Olivettes - BEZOUCE – 13/03

Ils sont nos partenaires, ils sont à votre service

