



# Lettre d'information des Bipèdes de la Vannage

**N°25**  
**15 février 2016**

## Entrainements :

### ✚ Mardi 16 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 17 février :

**8H30 - CAVEIRAC** – (parking des chasseurs en haut du chemin de la bergerie) – sortie 1h avec sandrine pas plus car SAUTAROC dimanche..

### ✚ Jeudi 18 février :

**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

Courses payées par le club : Les inscriptions pour le trail de Glanum étant closes via le club.

De toute façon le 15km est complet. Heureusement que Sandrine avait fait réserver des dossards La liste des tous nos inscrits est visible sur le site de [www.kms.fr](http://www.kms.fr)

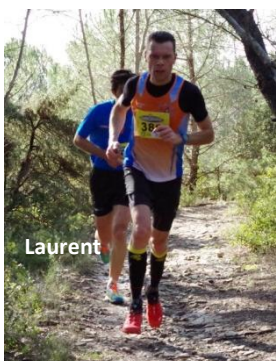
il reste en cours celle de BOUILLARGUES - 5 et 10 km- du dimanche 28 février. (voir liste en cours en PJ) :

**Attention date limite d'inscription via le club : 18 février 2016**

## Sortie Week-end à BRASSAC (81) -

En PJ, la liste des personnes qui se sont inscrites (23 actuellement) ainsi que les tarifs d'hébergement proposés.

Attention Sandrine se renseigne sur l'évolution du nombre d'inscrits et des places d'hébergement encore disponibles. Une date buttoir d'inscription va être donnée dans le prochain mail avec plus de précisions pour les réservations d'hébergement à faire par les intéressés selon les groupes constitués.



## Courses du week-end

### ➤ Trail Calvisson Roc Challenge – 11,3km

#### • course solo

Petite déception pour Magali MOREAU, organisatrice de cette belle épreuve qui n'a séduit qu'un peu plus de 230 coureurs.

La proximité du Trail Urbain de Nîmes et le temps incertain ont-ils découragé beaucoup de coureurs ?

Les bipèdes avaient pourtant répondu présent avec pas moins de 18 participants soit en solo ou en relais.

Retour à la compétition encourageant après blessure pour Laurent (5<sup>ème</sup> au scratch et 2<sup>ème</sup> M1) et pour Fabrice

Le club classe 7 coureurs dans les 50 premiers.

Chez les féminines succès pour Christine en M2F. Katia réalise la meilleure perf des trois engagées.



5	00:48:41	M1M	3	CHEREL	Laurent	13,8
13	00:52:16	M1M	6	PHILIBERT	Franck	12,86
14	00:52:22	M1M	7	AUGER	Florent	12,83
18	00:54:48	SEM	9	GARCIA	Laurent	12,26
20	00:54:52	SEM	11	CODOU	Grégoire	12,25
33	00:57:23	M1M	12	BOY	Fabrice	11,71
45	00:58:38	SEM	24	CASASSUS	Nicolas	11,46
115	01:07:22	M1M	36	PRADEILLES	Stephane	9,98
116	01:07:24	M2M	19	DURAND	Daniel	9,97
131	01:08:46	SEM	53	CEREZO	Pascal	9,77
134	01:08:55	M1M	41	GUERRE	Cyril	9,75
135	01:08:58	V2M	25	SCHNEIDER	Laurent	9,74
147	01:10:14	SEF	8	SERRE	Katia	9,57
169	01:15:06	M1F	6	GUILLAUME	Stéphanie	8,95
177	01:16:16	M2F	1	CODOU	Christine	8,81
179	01:16:20	M2M	34	CODOU	Thierry	8,8

- Course en relais

2<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> place pour nos filles engagées en relais mixtes

5	00:58:20 M	2	LEGUILLETTE Sandra	Gasc Francis	11,52
6	01:01:36 M	3	BOUCAU Julie	Nauroy Christophe	10,91

➤ **Semi marathon de BARCELONE –**

Une petite colonie « bipède » s'était déplacée à BARCELONE ce week-end. Merzoug chez les hommes et Laurie pour nos féminines ont réussi les meilleurs temps. Quant à Pascal, impossible de le trouver sur le site. Seule référence son chrono perso.

135	01:42:12	01:39:15	DM	1433	GOUCHIDA	Merzoug
137	01:44:13	01:41:17	DM	1703	BORIE	Christian
144	01:46:13	01:43:17	DM	1938	DAYOT	Bernard
		01 :48 :30			CEREZO	Pascal
187	01:57:45	01:51:08	CF	421	MACCIO-DUGARRY	Laurie
102	01:55:11	01:52:14	DM	3028	TIMOTEI	Alain
130	02:02:59	01:56:23	EF	40	ARAUJO	Béa
129	02:03:58	01:57:20	EF	44	TRAZIC	Anne Marie
182	02:05:21	01:58:44	DM	3651	GOUVERNET	Alain
134	02:05:51	01:59:14	DF	655	GOUVERNET	Patricia



Résultats complets en cliquant sur :

[Semi Barcelone 2016](#)

Photos sur la page facebook du club

132	02:09:47	02:03:09	DF	823	TRESSIERES	Corinne
187	02:11:59	02:05:23	DF	935	COURTIEU	Sophie

### ➤ Inter régionaux de CROSS – CARCASSONE

Un grand bravo à Marianne qui se qualifie pour la 2<sup>ème</sup> année pour les « France »

**Juniors Femmes JUF | Chr : M | 4989 m**

43	<b>23'59"</b>	HARDY	<a href="#">Clara</a>	<a href="#">JUF/97</a>
----	---------------	-------	-----------------------	------------------------

**Elite Femmes SEF | Chr : M | 6518 m**

79	<b>28'36"</b> qj	<a href="#">DAMOUR</a>	<a href="#">Marianne</a>	<a href="#">ESF/94</a>
----	------------------	------------------------	--------------------------	------------------------

### Courses de la semaine (

- [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 **complet**
- [NIMES URBAN TRAIL](#) – 21/02 – (10km, 25km) – 8h30/9h00 – **complet**

### 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 – \(10kms\) – stade des saucières – 10h00](#)
- [14ème Ronde des Garrigues - GAJAN – 13/03 – \(12km solo/duo – 7km\) – 9h 15 course payée par le club](#)
- [Cross de BRIGNON – 13/03](#)
- [8ème Ronde des Olivettes - BEZOUCE – 13/03 – \(12,2 km\) – 10h00](#)

### Ils sont nos partenaires, ils sont à votre service

