



Lettre d'information des Bipèdes de la Vavnage

N°27
29 février 2016

Entraînements :

🚩 Mardi 1 mars :

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 2 mars :

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

🚩 Jeudi 3 mars :

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 la course de Gajan sont ouvertes : envoyez un mail à les bipedesdelavaunage@laposte.net (liste des premiers inscrits en PJ).

Date limite via le club : 7 mars

Certificats médicaux : Rappel : pensez à laisser dans votre sac de sport un certificat médical. C'est utile en cas de problème sur place. Vous pouvez aussi en avoir une copie sur votre smartphone (possibilité de l'envoyer sur place par texto à l'organisation). **Il reste une dizaine d'entre vous qui ne nous l'ont pas fourni ! Pensez-y !**

Ferrade du Club : Petit rappel de date le samedi 18 juin 2016 à Franquevaux A cette occasion, le club fêtera son 10^{ème} anniversaire. Plus de détails ultérieurement mais pensez à réserver cette date.

Courses du week-end

➤ 10 km de BOUILLARGUES :

La météo était redevenue clémente pour cette 1ère édition de la Bouillarguaise. Près de 30 de nos coureurs au départ et quelques podiums à l'arrivée.

• 5 kms

Marianne et Sébastien avait pris comme option cette courte distance. Bien leur en a pris. Marianne s'impose au scratch et Seb termine 6^{ème} du scratch et 3^{ème} sénior. Sophie après le semi de Barcelone, voulait souffler. Pas trop quand même puisqu'elle termine 5^{ème} F et 1^{ère} M1F. Elle avait promis un podium, elle l'a fait.

Podium aussi pour Léo Colomina 2^{ème} en Junior.

6	00:17:26.4	SEM	6	BORDE	Sebastien	17.2
38	00:21:29.7	ESF	1	DAMOUR	Marianne	13.9
52	00:24:34.5	V1F	1	COURTIEU	Sophie	12.2
54	00:25:13.2	JUM	2	COLOMINA	Léo	11.8
67	00:26:21.0	V2M	13	MARTIN	Frederic	11.3



Résultats complets en cliquant sur : [5kms la Bouillarguaise 2016](#)

• **10 kms**

Le gros de la troupe avait choisi cette distance. 7 coureurs dans les 50 premiers Le plus rapide a été sans conteste Jean Philippe (11^{ème} au scratch) et 2^{ème} M1M devant Gilbert (1^{er} M3M)

Chez les M2 tir groupé au pied du podium avec Christophe (4^{ème}), Christian (5^{ème}), Vincent (6^{ème}) et Dominique (7^{ème}). Quant à Michel, il n'a été devancé en M4M que par l'inévitable André ADDEL. Chez nos jeunes, seul Hugo était au départ 3^{ème} Junior malgré un petit coup de moins bien sur le parcours.

A noter, la belle course de Merzoug qui termine juste derrière Christian.

Chez les féminines, Patricia monte sur le podium en M2F et devance Maryse et Mireille qui malgré une course à un peu plus de 11km/h ne peuvent faire mieux que 4^{ème} et 5^{ème} M3F.

1^{ère} course sous nos couleurs de Véronique. Quant à Valérie, elle a vaincu le signe indien en bouclant enfin un 10km en moins d'1heure.

Bravo à toutes et tous.

11	00:37:35.2	V1M	3	BALLESTER	Jean Philippe	15.9
26	00:40:25.2	V3M	1	TOLMOS	Gilbert	14.8
36	00:41:30.8	V2M	4	VANGREVELYNGHE	Christophe	14.4
42	00:41:46.6	V2M	5	DAMOUR	Christian	14.3
43	00:41:54.7	V1M	13	GOUCHIDA	Merzoug	14.3
44	00:42:00.3	V2M	6	TOLMOS	Vincent	14.2
46	00:42:23.9	V2M	7	COQUENET	Dominique	14.1
63	00:43:25.9	V1M	16	COLOMINA	Philippe	13.8
68	00:43:46.0	V1M	17	DAYOT	Bernard	13.7
84	00:45:19.4	V2M	19	BOSC	Philippe	13.2
93	00:45:43.8	V1M	22	CABROL	Gilles	13.1
158	00:49:52.7	V4M	2	MENA	Michel	12.0
159	00:50:10.3	V2F	3	GOUVERNET	Patricia	11.9
162	00:50:32.5	V3M	13	HAZZA	Ahmed	11.8
194	00:53:17.5	V3F	4	CHABAUD	Maryse	11.2
204	00:53:59.5	V3F	5	BOSQUIER	Mireille	11.1
205	00:53:59.5	V1F	12	BEGHENNOU	Lysiane	11.1
206	00:53:59.7	V1F	13	TRESSIERES	Corinne	11.1
226	00:56:41.9	V2M	41	CHAUDSAYGUES	Eric	10.5
229	00:56:54.1	V1F	15	MARTIN	Christine	10.5
233	00:57:17.1	V2F	12	LECOINTE	Véronique	10.4
235	00:57:23.8	JUM	3	CHAUDSAYGUES	Hugo	10.4
247	00:58:48.9	V2F	15	CABROL	Valerie	10.2
273	01:06:07.8	V2F	20	GUIRAUD GARCIA	Laurence	9.0

Gilbert



J. Philippe



Arrivée groupée pour Mireille, Corinne et Lysiane

Résultats complets en cliquant sur [10 kms la Bouillarguaise 2016](#)

➤ **Trail de GLANUM – ST REMY DE PROVENCE**

• **15kms (550 D+/-)**

Très belle prestation d'ensemble de nos coureurs sur cette course difficile.

5^{ème} place pour Florent récompensé comme 1^{er} M1M et cinq autres coureurs dans les 50 premiers. Mention spéciale à Sandra 2^{ème} du scratch féminin ainsi qu'à J. Jacques (2^{ème} M2M) et Christine (2^{ème} M1F).

Tatiana, partie blessée, a du serrer les dents jusqu'à l'arrivée.

5	01:22:34	M1M	3	AUGER Florent	10.90
17	01:28:36	M1M	9	BOY Fabrice	10.16
20	01:29:34	M2M	2	BORDE Jean-Jacques	10.05
21	01:29:35	M1M	11	ARNAUD Christophe	10.05
46	01:37:05	M1F	1	PHILIBERT Sandra	9.27



48	01:37:07	M1M	21	PHILIBERT Franck	9.27
95	01:46:58	M2M	11	BRES Pascal	8.41
115	01:50:12	M2M	18	SMOULTS Alain	8.17
116	01:50:14	SEM	41	MORALES Florent	8.16
136	01:52:18	M1F	3	FELIX Christine	8.01
142	01:53:15	M2M	20	DESORME Christian	7.95
201	02:06:21	M2F	5	LEGRAND Véronique	7.12
202	02:06:22	M2M	32	FIDRY Eric	7.12
234	02:14:18	M1F	26	GARCIA Tatiana	6.70

Florent au centre au top de sa forme

Résultats complets en cliquant sur [15 kms Trail de Glanum 2016](#)

• **30 Kms (1100m D+/-)**

Beaucoup moins de candidats pour le 30kms avec à l'arrivée 2 podiums féminins pour Estelle 3^{ème} M1F et Florence 2^{ème} M2F

83	03:18:17	M1M	38	MAS Stephane	9.08
102	03:22:56	M1F	4	RIBE Estelle	8.87
133	03:32:58	M1M	56	PIERRE Franck	8.45
181	03:46:49	M2F	2	GAY Florence	7.94

Résultats complets en cliquant sur : [30 kms Trail de Glanum 2016](#)

Courses de la semaine : 2 grosses manifestations

- [Trail du Pays Viganais - - LE VIGAN – 05/03 - \(11 km /21 km/ 60km et 103km\) -](#)
- [Les Pyramides - LA GRANDE MOTTE – 5/03 \(5 et 10 km : 14h30/15h30\) – 06/03 \(semi\) – 9h45](#)

Courses à venir

- [29ème Foulées de VILLENEUVE 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](#)
- [15ème foulées de POULX – 19/03- \(5 et 11 km\) – 15h00](#)
- [La Ronde des 2 Saints - ST MARTIN DE VALGAGUES - ST JULIEN DE ROSIERS - 19/03 - \(9,970km\)- 15h00](#)
- [Marathon METROPOLE - MONTPELLIER \(34\) - 20-03 - \(42,195 km\) – 8h30](#)
- [Trail de BOUZIGUES - \(34\) – 26/03- \(12/24km\) – nouv. parcours - 16h00](#)
- [28ème Foulée des Remparts -AIGUES MORTES – 26/ 03 – \(12,340km\) - 15h00](#)
- [21ème Montée de l'ermitage contre la montre - ALÈS - 27-03 \(4,300km\) – 9h00](#)
- [2ème Calade Nersoise - NERS – 28/03 – \(7,3 et 13 km\) – 10h00](#)
- [Trail des Avens - MEJANNES LE CLAP – 02 et 03/04 - \(12 + 29km et 12 + 17 km\) – course sur 2 jours \(18h et 9h00\)](#)
- [42ème 10km PERRIER - VERGEZE – 02/04 – \(5 et 10km\) – 16h00](#)
- [Trail de PIGNAN – \(34\) 02/04 - \(5 et 11km : 10h00\) – \(16, 21 et 30km : 15h00\)](#)

Ils sont nos partenaires, ils sont à votre service

AlphaNumeric
 DOMICILIATION / SECRÉTARIAT
 ASSISTANCE PME-PMI
 SAÏE INFORMATIQUE
 alphanumeric.caveirac@gmail.com
 04.66.81.4194
 C.C.L'Arche de la Vaunage
 1 rue des Rolliers - BP29
 30820 Caveirac

Me COIFFURE
 10, Avenue du chemin neuf
 30820 CAVEIRAC
 TEL : 04 66 81 51 72
 Visagiste - technicien

Attitude Voyages
 Annie Chapellier
 ... pour un tourisme responsable
 Arche de la Vaunage - 1, rue des rolliers - 30820 Caveirac
 Tél. 04 66 37 48 63 - Fax. 04 66 37 49 15 - attitudevoyages@orange.fr