



Lettre d'information des Bipèdes de la Vaunage

N°28
7 mars 2016

Entraînements : changement d'horaire et de type de sortie à la fin du mois

Mardi 8 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 9 mars :

8h30 - CAVEIRAC – (parking des chasseurs en haut du chemin de la bergerie) – sortie 1h ou + si affinité avec sandrine

Jeudi 10 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 : Liste des inscrits pour Gajan en PJ . Vérifiez !

Info pour les indécis : ATTENTION, si vous vous décidez en fin de semaine, l'inscription sur place est majorée de ...4 € !!!

Courses du week-end

➤ **Trail du Vigan** : Plusieurs distances au menu de ce week-end.

- **11 km**

Victoire au scratch pour Sandra sur cette distance. On retrouve avec grand plaisir le retour gagnant à la compet d'Alexia qui était sur ses terres. Au final 4^{ème} du scratch féminin et victoire en M1F

23	01:08:07	V1	1	PHILIBERT	Sandra	9,69
38	01:13:38	V1	2	PAGES	Alexia	8,96

Résultats complets sur : [11km Le Vigan 2016](#)

- **20km Trail de l'oignon doux:**

Le gros des coureurs était sur cette distance. Près de 500 participants et parmi eux 7 coureurs du club.

Pierre Guillaume termine 9^{ème} au scratch et remporte sa catégorie

9	01:52:38	V2M	1	GUILLAUME	Pierre	11,19
56	02:07:38	V1M	13	ARNAUD	Christophe	9,87
177	02:32:08	V2M	24	BORIE	Christian	8,28
181	02:32:42	V1M	53	GUERRE	Cyril	8,25
208	02:37:12	SEM	85	LAPIERRE	Cyril	8,02
222	02:38:21	V2M	33	DESORME	Christian	7,96
363	03:07:14	SEM	114	ALLEGRE	Jeremy	6,73

Résultats complets sur : [20 km Le Vigan 2016](#)



- **58 km**

Thierry descendu cette année sur cette distance plus courte (!!!). Bien lui en a pris puisqu'il termine 23^{ème} au scratch et second de sa catégorie. A noter que Mickael a gagné1h30 sur son temps de l'an dernier !

23	06:58:10	V2M	2	TESCARI	Thierry	8,32
57	07:31:44	V1M	20	PHILIBERT	Franck	7,7
87	08:06:52	SEM	37	AGULHON	Antoine	7,15
104	08:19:11	V1M	43	GARCIA	Frédéric	6,97
134	08:46:12	V2M	19	MANZI	Richard	6,61
164	09:12:23	V1M	70	MORIN	Michael	6,3

Résultats complets en cliquant sur : [58km Le Vigan 2016](#)

- **102 km**

Près d'un tiers d'abandons sur cette distance. Florence Gay qui était cette année notre seule engagée en fait partie. Incomplètement rétablie d'une blessure à la cheville elle n'a pu aller au bout. Elle a néanmoins couru plus de 70 bornes en 11h00.

Résultats complets sur : [102 km Le Vigan 2016](#)

➤ **La GRANDE MOTTE** : Le 5 et le 10km se sont déroulés samedi a. midi. Le semi dimanche matin.

Grosse affluence pour chaque épreuve. Pardonnez-nous si certains sont passés au travers de nos recherches.

- SEMI MARATHON. Nos coureurs étaient en nombre sur cette distance. Une fois de plus Gilles a réalisé le meilleur chrono devant Gilbert qui termine au pied du podium en M3M et son frère Vincent. L'objectif des 2 frères comme celle de Dominique était la qualif pour les « France » qui auront lieu fin mars à PARIS.

Mission réussie pour Gilbert pas pour les 2 autres (minima 1h 30)

Objectif rempli pour Katia et Peggy qui visaient mois de 2h10 pour leur 1^{er} semi

35	01:19:14	M1M	13	CHALIER	Gilles	15,98
292	01:31:30	M3M	4	TOLMOS	Gilbert	13,84
296	01:31:35	M2M	44	TOLMOS	Vincent	13,82
359	01:33:32	M2M	54	COQUENET	Dominique	13,54
436	01:35:12	M2M	70	VANGREVELYNGHE	Christophe	13,3
719	01:41:18	SEM	237	GARCIA	Alexandre	12,5
1133	01:48:23	M1M	418	CHARMASSON	Michel	11,68
389	01:34:17	M1M	163	FALZON	Eric	13,43
731	01:41:34	M1M	293	DAYOT	Bernard	12,46
1147	01:48:37	SEM	336	BENEZET	Loic	11,66
1772	01:58:43	M1F	116	GARCIA	Tatiana	10,66
1983	02:03:26	M1F	151	REARD	Katia	10,26
1985	02:03:28	M1F	152	PROUVEZE	Peggy	10,25

Résultats complets des 3 courses en cliquant sur : [SEMI LA GRANDE MOTTE 2016](#)

- **10 kms** : Nous n'avons trouvé dans la liste que 3 de nos coureurs

568	00:49:23	M2F	6	MICHONNEAU	Sylviane	12,15
704	00:51:43	JUM	12	CHAUDSAYGUES	Hugo	11,6
1360	01:00:52	SEF	188	SARTRE	Nelly	9,86

Résultats complets des 3 courses en cliquant sur : [10 KMS LA GRANDE MOTTE 2016](#)

Courses de la semaine : Beaucoup de manifestations

- [29ème Foulées de VILLEUNEUEVE LES AVIGNON – 12/03](#)
- [Les 22ème 10 KM du Soleil - BEZIERS – 13/03 – \(10kms\) – stade des sauclières – 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](#)

Courses à venir

- [15^{ème} 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
- [28^{ème} Foulée des Remparts -AIGUES MORTES](#) – 26/ 03 – (12,340km) - 15h00
- [21^{ème} Montée de l'ermitage contre la montre - ALÈS](#) - 27-03 (4,300km) – 9h00
- [2^{ème} 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)
- [42^{ème} 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

NMC COIFFURE
04 66 81 03 18



6 route de Nimes
30820 Caveirac

mardi au jeudi:9h12h/14h19h
vendredi:9h 18h non stop
samedi:9h 17h non stop

ESPACE
Aubade
SANITAIRE • CARRELAGE • CHAUFFAGE

COMTAT ET ALLARDET - Z.I. SAINT CESAIRE - NIMES



EDIMM
Expertises & Diagnostics Immobiliers

Alexandre DULAC
1742 avenue Georges Dayan 30900 Nimes
04.66.37.07.45