



Lettre d'information des Bipèdes de la Vaunage

N°29
14 mars 2016

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

Mardi 15 mars :

18h00 – CAVEIRAC – Place Adeline MASSIP (parking derrière la mairie) – compte tenu que la nuit tombe au-delà de 19h , cette sortie avec la séance de fractionné en côte se fera en garrigue –

18h30 – CAVEIRAC – Place Adeline MASSIP (parking derrière la mairie) – échauffement village + fractionné en côte) – ou sortie plaine ou village sur caveirac

Mercredi 16 mars :

8H30 - CAVEIRAC – (parking des chasseurs en haut du chemin de la bergerie) – sortie 1h maxi car
Sandrine court le week-end prochain à ST PAUL LE JEUNE

Jeudi 17 mars :

18h00 – ST DIONISY – Parking CASINO - échauffement village + fractionné au stade ou sortie en garrigue

18h30 – ST DIONISY – Parking CASINO - échauffement village + fractionné au stade ou footing voie verte

Infos club : courses payées par le club

NERS : Les organisateurs de cette épreuve ne proposent pas d'inscription via un site internet (uniquement sur place) . Par contre ils ont accepté qu'on leur envoie avant notre liste de participant. Donc si vous souhaitez faire cette épreuve envoyez comme d'habitude un mail à lesbipedesdelavaunage@laposte.net

Trail de PIGNAN / Comme l'a écrit Pierrick vendredi, contrairement à ce que nous avons annoncé, nous ne paierons pas ce trail. Nous avons fait une programmation basée sur les inscriptions de l'année dernière L'augmentation de la participation ainsi que celle du prix des courses ont fait que nous avons consommé quasiment la somme prévue au budget. Nous verrons si on peut proposer encore quelque chose au dernier trimestre de la saison.

Courses du week-end

➤ **29^{ème} Foulées de VILLENEUVE LES AVIGNON**

- **5km** : 172 coureurs classés et pas de Bipèdes

Résultats complets sur : [5km VILLENEUVE LES AVIGNON 2016](#)

- 10kms : Près de 300 coureurs. Michel était notre seul représentant au départ .

Podium à l'arrivée (3^{ème} V4)

120	00:51:46.13	V4M	3	MENA	Michel	11.59
-----	-------------	-----	---	------	--------	-------

Résultats complets sur : [10km VILLENEUVE LES AVIGNON 2016](#)

➤ **Rondes des Olivettes – BEZOUCE - 12,2km**

C'est BEZOUCE qui a fait les frais du nombre important de courses ce week-end. Seulement 130 coureurs à l'arrivée sans aucun Bipède.

Résultats complets sur : [Ronde des olivettes BEZOUCE 2016](#)

➤ **14^{ème} Ronde des garrigues - GAJAN :**

52 de nos coureurs avaient choisi de s'aligner au départ de l'une des 2 épreuves .

- **12.2km :** un peu moins de 200 coureurs à l'arrivée sur cette distance. Parti assez vite avec le vainqueur de l'épreuve, Laurent manquant de fond après sa blessure a cédé à mi-parcours, tout en conservant sa 2^{ème} place. Derrière on retrouve Cédric qui a devancé Florent. Belle perf quand on sait que ce dernier est souvent dans le top 20 des courses.

Le club classe 11 coureurs dans les 50 premiers.

Domage pour Pierre (1^{er} V2) et Florent (3^{ème} V1 seuls les 3 premiers du scratch ont été récompensés

Chez nos féminines, un grand bravo à Céline qui a dominé le trio composé de Laurie, Ingrid et Stéphanie.

Domage aussi pour Maryse et Mireille 1^{ère} et 2^{ème} en V3F

Evidemment, le club a été récompensé pour le nombre de ses participants.

2	00:47:00.5	V1M	1	CHEREL	Laurent	15.5
9	00:51:25.0	SEM	6	BALTHAZARD	Cédric	14.2
11	00:51:27.7	V1M	4	AUGER	Florent	14.2
12	00:52:00.3	V2M	1	GUILLAUME	Pierre	14.0
19	00:54:08.6	V1M	8	BOY	Fabrice	13.5
38	00:56:39.7	SEM	17	CODOU	Grégoire	12.9
39	00:56:55.1	V2M	6	CODOU	Thierry	12.8
40	00:57:22.9	V2M	7	VANGREVELYNGHE	Christophe	12.7
42	00:58:08.8	V2M	8	SCHNEIDER	Laurent	12.5
43	00:58:18.0	V2M	9	VEYRIER	Régis	12.5
45	00:58:28.4	V2M	10	GOUDET	Bernard	12.5
59	01:01:21.3	V1M	18	COLOMINA	Philippe	11.9
60	01:01:21.7	V1M	19	RATZEL	Laurent	11.9
64	01:02:08.4	V1M	21	PRADEILLES	Stéphane	11.7
65	01:02:12.3	V2M	13	BOSC	Philippe	11.7
70	01:03:13.8	V1M	25	GOY	Maxime	11.5
71	01:03:13.9	V1M	26	DUBOST	Olivier	11.5
98	01:07:42.8	V1F	4	BOY	Céline	10.8
109	01:09:19.2	V1M	34	FAURE	Cyril	10.5
112	01:09:39.4	SEF	5	GUERRE	Ingrid	10.5
115	01:09:51.4	V1F	5	GUILLAUME	Stéphanie	10.4
116	01:09:51.5	SEF	6	MACCIO DUGARRY	Laurie	10.4
126	01:11:34.9	V3M	11	HAZZA	Ahmed	10.2
130	01:12:06.9	V3F	1	CHABAUD	Maryse	10.1
132	01:12:10.6	V3M	12	BONHOMME	Michel	10.1
137	01:12:59.9	V2F	6	CODOU	Christine	10.0
143	01:13:54.3	V3M	14	PAPIN	Jacques	9.9
147	01:14:34.9	V3F	2	BOSQUIER	Mireille	9.8
158	01:16:59.5	V2M	30	GAMBE	Stephane	9.5
161	01:17:29.8	V2F	9	GAMBE	Carole	9.4
164	01:19:07.2	V1M	43	NEVERS	Eric	9.2



Résultats complets des: [12.2 Kms Gajan 2016](#)

- **12.2km duo :** 36 équipes au départ. Nos deux duos terminent au pied du podium

10	01:04:08.9	DUX	4	SATTES Louis	APFELL Dominique	11.4
22	01:12:10.9	DUF	4	ARAUJO Bea	TRAZIC A. Marie	10.1

Résultats complets des: [12.2 Kms duo Gajan 2016](#)

- **8,3km :** L'organisation avait fait le choix de changer un peu le parcours Quelques hm de plus pour éliminer une côte assez raide.

Patricia déjà récompensée à Bouillargues, remporte cette fois le scratch féminin. Avant elle, seul Gilles avait franchi la ligne. Beau tir groupé pour avec 5 coureurs dans les 20 premiers dont Christelle 1^{ère} V1F

14	00:39:05.4	V1M	6	CABROL	Gilles	12.7
22	00:43:04.7	V2F	1	GOUVERNET	Patricia	11.5
25	00:44:03.3	V2	3	MANDIN	Jean Michel	11.3
28	00:45:57.1	JU	3	COLOMINA	Leo	10.8
29	00:46:13.4	V2	4	MARTIN	Frédéric	10.7
50	00:51:30.4	V1F	1	PRADES	Christelle	9.6
56	00:52:29.8	CAF	2	BIBIA	Malaurie	9.4
61	00:52:50.8	V1F	3	MANDIN	Valérie	9.4
63	00:52:57.4	V2F	7	CELARY	Brigitte	9.4
64	00:52:58.2	V1F	4	DACLON	Frédérique	9.4
65	00:53:22.5	V2F	8	ANCETTE	Martine	9.3
67	00:53:55.1	V1F	5	DAMOUR	Nathalie	9.2
73	00:54:40.3	V2F	10	CABROL	Valérie	9.1
79	00:55:01.9	SEF	9	FAURE	Delphine	9.0
90	00:57:10.8	V2F	13	SIMOTHE	Isabelle	8.7
91	00:57:10.9	V2F	14	BAILLOUD	Nathalie	8.7
103	00:58:49.5	V2F	16	BORIE	Cathy	8.4
119	00:59:34.9	V2F	18	GARCIA GUIRAUD	Laurence	8.3



Gilles

Résultats complets des: [8.3 Kms Gajan 2016](#)

12.2km Marche Nordique : Eric s'est essayé à cette discipline. Il a manqué le podium de peu.

6	01:34:52.7	M	4	CHAUDSAYGUES	Eric	7.7
---	------------	---	---	--------------	------	-----

Résultats complets des: [12.2Kms M.N. Gajan 2016](#)

Toutes les photos en cliquant sur ce lien / [photos GAJAN 2016](#)

➤ **Marathon de BARCELONE**

S'il n'y a plus de de corrida (photo), il reste le marathon à BARCELONE. Fred y était. Objectif presque rempli. Chrono de 03h04min47sec, donc à 2 doigts des 3h ... mais pas en dessous ! il les avait jusqu' au km37, mais a du baisser un peu le rythme dans le final. Ça devient toutefois son record perso ... Bravo Fred !!



Courses de la semaine :

- [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
- [6^{ème} Trans St Paulienne - ST PAUL LE JEUNE](#) (07) 20/03 - (20/10/3km) – 9h30
- [TRAIL DU VENTOUX Ergysport](#) – BEDOUIN (84) 6 19 et 20/03 – (15 km 14h30) – (26 / 46 km :8h00) - le 26km est au challenge des trails de Provence . Dominique sera au départ

Courses à venir

- [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 **payée par le club**
- [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)
- [3^{ème} RONDE CASTRIOTE – CASTRIES](#) (34) – 03/04- (6/12km)- 9h30 - limité à 750 participants

- [RUN AND BIKE DU MIRADOU - CASTELNAU LE LEZ](#) – (34) - 03/04- (8/15km) 10h00
- [1er DUO NOCTURNE - SAINT HILAIRE DE BRETHMAS](#) - 08-04 - (14km) - 20h45
- [13ème Ronde de la Tour de Ribas - SAINT LAURENT DES ARBRES](#) - 09-04 - (4,870/10,910km) - 16h
- [1er Trail du Clos Gaillard- NIMES](#) - 10-04 - (10/20km)- 10h00
- [8ème Foulées des Costières - BEAUVOISIN - 10-04](#) - (7/12km) - 9h30
- MARATHON DE ROME 2016 10-04-
- [L'ANAVENTURE - GIGNAC](#) - 34 - 17-04- (3h ou 6h de course ind ou relais) – 12h00
- [29ème Tour Pedestre de GARONS](#) - 17-04 – (5/10km) – 10h00
- [CROSS DUATHLON - POULX - 17-04-](#) *annulé*
- [22ème Course des Capitelles - BLAUZAC](#) - 17-04 – (6/12km) - 9h55/10h00

Ils sont nos partenaires, ils sont à votre service



ESPACE SANTÉ
Matériel Médical

11 Chemin d'Azord 30980 SAINT DIONISY Tel: 04 66 81 46 32 Fax: 04 66 81 53 12	542 avenue Clément Ader 30320 MARGUERITTES Tel: 04 66 01 13 36 Fax: 04 66 01 13 93
--	---



Caveirac
immobilier

6 route de NIMES
RESIDENCE ESPACE VAUNAGE

☎ 04 66 81 33 65
06 19 58 23 86



réinventons / notre métier

Guillaume SARTRE
Agent général d'assurance

Agence AXA Caveirac

7 rue des Rolliers - 04 66 81 91 67