



Lettre d'information des Bipèdes de la Vaunage

N° 2
7 septembre 2015

Entrainements

✚ Mardi 8 septembre

18h -30 – LANGLADE – parking des écoles (en haut de la côte à gauche direction Bernis) – sortie 1h environ dans les bois

✚ Mercredi 9 septembre

8h00 – CAVEIRAC - parking des chasseurs – début de la partie en terre des Foulées du Château - (rue qui monte à gauche des bâtiments en construction à l'entrée de Caveirac) - sortie 1h environ .

✚ Jeudi 10 septembre

18h30 – ST DIONISY – parking de Casino (près de la station (1h environ circuit direction Langlade oppidum) - 1h environ

18h30 – ST DIONISY - Rdv parking casino pour échauffement et séance fractionné en ligne au stade de St Dio (1h environ

Courses du week-end

➤ **Foulées des Halles à VAUVERT (5 et 12km)**

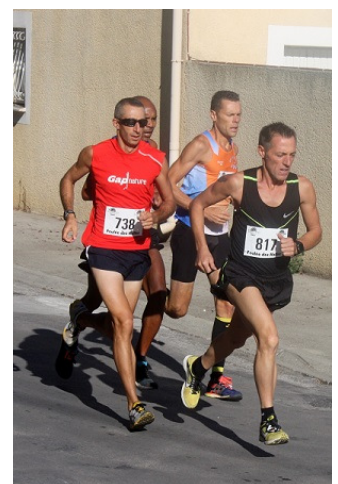
Où étaient donc les Bipèdes ce week-end ?

Surement **pas Vauvert** pour **la** édition des Foulées de Halles.

Puis qu'on ne comptait que 2 coureurs : Philippe sur le 5 et Laurent sur le 12

Ce dernier parti dans le groupe de tête n'a rien pu faire contre le rythme imposé par le duo G. MANSE / D. CHAPERON **qui a** passé la ligne d'arrivée ensemble. Au sprint, il a réussi à lâcher pour la 5ème place Karl Brunel.

Malheureusement Laurent pour une **raison n'a pas** été classé.



- 5km

| | | | | | | |
|----|----------|-----|---|----------|----------|-------|
| 39 | 00:23:03 | V1M | 6 | COLOMINA | Philippe | 13.02 |
|----|----------|-----|---|----------|----------|-------|

Résultats complets en cliquant sur [Foulées des Halles 2015 5 km](#)

Résultats complets en cliquant sur [Foulées des Halles – Vauvert 2015 – 12km](#)

➤ 3^{ème} Eco trail Cigalois

La multiplicité des distances, des **formules les de nuit, de jour...** C'est devenu une formule à la mode et l'éco trail cigalois y a succombé . Pas moins de 5 formules. ..même si chacune a peu de participants dans un cadre pourtant magnifique.

- **11 kms en duo NOCTURNE**

Pas de bipède sur le 11km nocturne solo. Par contre sur Benjamin CODOU et son partenaire terminent 2^{ème} Ils devancent des habitués des courses de nuit **Sylvain ert Stéphane** (4^{ème}) . Quant **a** Elodie et sa partenaire, elles finissent 2^{ème} F)

| | | | | | | |
|----|----------|-----|---|----------------|-------------------|-------|
| 2 | 00:51:39 | DUH | 2 | CODOU Benjamin | RAGUET Maxime | 11,62 |
| 4 | 00:55:52 | DUH | 4 | MAS Stéphane | CARRETERO Sylvain | 10,74 |
| 14 | 01:28:21 | DUF | 2 | ALLEGRE Elodie | MORGADINHO Lisa | 6,79 |

Résultats complets en cliquant sur : [Duo nocturne Ecotrail cigalois 2015](#)

- **20 kms**

Seule représentante du club, Christine a remporté haut la main sa catégorie

| | | | | | | |
|----|----------|-----|---|-------|-----------|------|
| 41 | 02:27:23 | V1F | 1 | FELIX | Christine | 8,14 |
|----|----------|-----|---|-------|-----------|------|

Résultats complets en cliquant sur : [20 km Ecotrail cigalois 2015](#)

- **32 kms**

Pas de Bipèdes au départ. La plupart des habitués de cette distance étant engagés sur le 100km dimanche prochain, ils ont certainement voulu privilégier la fraîcheur physique

Résultats complets en cliquant sur : [32 km Ecotrail cigalois 2015](#)



Adhésions 2015/2016

Les membres du bureau remercient les adhérents qui n'ont pas renouvelé leur adhésion cette année, (souvent pour des raisons extra-sportives) pour leur activité au sein de l'association souvent depuis plusieurs années. Ils continueront à recevoir s'ils le désirent la « lettre info »..

Nous souhaitons la bienvenue à toutes celles et ceux qui ont émis le souhait de nous rejoindre et qui pour la plupart ont déjà participé à nos entraînements en garrigue.

Désormais nous ne prenons plus de nouveaux coureurs (hormis ceux qui en ont déjà fait la demande)

Cotisations : Vous pouvez donner le chèque de cotisation (30€) pour la saison 2015/16 à l'ordre des Bipèdes de la Vaunage (aux entraînements ou lors de l'AG).

Fiche d'inscription : Pour ceux qui renouvellent leur adhésion, envoyez SEULEMENT un mail en cas modification de situation (nom de famille domicile, mail ou tel)

Pour les nouveaux : Ceux qui sont venus aux sorties ont reçu individuellement une fiche à remplir en ligne. Si ce n'est pas déjà fait ne tardez pas à la remplir.

Pour tous, essayez de nous faire parvenir rapidement votre certif (**papier ou copie mail**) avec la mention « non contre indication à la pratique de la course à pied y compris en compétition (obligatoire pour valider l'inscription et pour pouvoir courir en compétition).

Trombinoscope : Il a été refait cet été et il est consultable sur notre site www.lesbipedesdelavaunage.fr rubrique trombinoscope. Quelques-uns n'y figurent pas, nous allons prendre des photos lors des entraînements ou en courses pour le compléter. Si vous avez une photo envoyez là à l'adresse ci-dessous.

Correspondance : Si vous avez à vous adresser au club, le faire prioritairement via la messagerie lesbipedesdelavaunage@laposte.net (lue par 3 personnes).

Assemblée générale 2015

Elle se déroulera le vendredi 25 septembre à partir de 18h30 à la salle polyvalente (près du cimetière) de CAVEIRAC. A l'issue, un apéritif sera offert par le club puis pour ceux qui le souhaitent un repas convivial vous sera proposé. Vous recevrez par mail, demain, le détail de la réunion et les conditions d'inscription au repas.

Courses du week-end

- **Grand Raid Camargue – SALIN DE GIRAUD** – de SALIN à VAUVERT - 12/09 – 106km (solo ou 3 relais (49, 38, 19 km) – 7h 00
Que ce soit en solo en équipe de 3 certains 14 de nos coureurs seront sur le parcours qui emprunte beaucoup de terrains privés. pour les voir et les encourager vous pouvez aller au bac du sauvage à Aigues Mortes au ravito ou à la tour Carbonière ou à l'arrivée dans les arènes de VAUVERT
- **7ème RONDE DES VENDANGES - ST MAMERT DU GARD** – 12/09 – (10,650km) - 17h30
Joli course (surtout s'il ne fait pas trop chaud) chez nos amis de ST MAMERT. L'an dernier beaucoup de nos coureurs y ont participé – (Inscription sur place possible)
- **23ème Lo camin de Joany - GENOLHAC** – 13/09 – (13km) – 10h00
- **26ème Foulées de la Crapahute – ST PAULET DE CAISSON** - 13/09 – (13,2kms) – 9h45
- **Les kilomètres de ST GELY DU FESC (34)** -13/09 - (8 et 15km) – 10h00

Courses à venir

- **Semi marathon de TEYRAN (34)** – 20/09 – (8,4km/21km) – 9h30
- **16ème Trail Cevenol - ANDUZE** – 20/09 – (32/21km) – 8h30
- **10ème foulées des vendanges - corconne** – 20/09 - (13km) – 9h30
- **12ème Gambade de Saint Roman - BEUCAIRE** - 26/09 (12,8 / 5,8km) – 16h30
- **44ème 100km et marathon de MILLAU - 26/09** - (9h30) -
- **2ème running de CAISSARGUES** – 27/09 – (4,5 / 10km) – 10h30
- **20ème Foulees Boissetaines - BOISSET ET GAUJAC** – 27/09 - (10km) – 10h00
- **Les virades de l'espoir - JUVIGNAC** – (34) – 27/09 - (5 et 10km) – 9h30
- **26ème duo des lavagnes - MONTPEYROUX** – (34) 27/09 – (18km) - 9h30
- **La nocturne DE NIMES** – 02/10 – (5km) – 9h30
- **10ème foulées du vidourle – MARSILLARGUES** - 03/10 - (5 et 10km) - 16h00
- **8ème voie verte rotarienne - CALVISSON** – 03/10 – (5 et 10km) - 10h00
- **Nimes Urban Trail** – 04/10 – (10 et 25kms) – 9h et 8h30

Ils sont nos partenaires, ils sont à votre service

