



Lettre d'information des Bipèdes de la Vaunage

N°30
21 mars 2016

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

Mardi 22 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 23 mars :

8h30 : CAVEIRAC (parking des chasseurs) _sortie 1h ou plus si demande proposée par Sophie en remplacement de Sandrine absente pour la semaine

Jeudi 24 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 : urgent : si vous souhaitez faire cette épreuve envoyez comme d'habitude un mail avant mardi matin à lesbipedesdelavaunage@laposte.net (liste des inscrits en PJ)

Courses du week-end

Carton plein pour les Bipèdes, 7 coureurs au départ et 5 podiums à l'arrivée

➤ **15^{ème} foulées de POULX** – (5 et 11 km)

• **5km**

Christian était notre seul représentant sur cette distance. Il termine 21^{ème} et 1^{er} V2

21	00:25:54.1	V2M	1	BORIE	Christian	12.7
----	------------	-----	---	-------	-----------	------

Résultats complets des: [5 Kms Poulx 2016](#)

• **11km**

6 Bipèdes au départ. Récompenses pour Pierre qui termine 10^{ème} du scratch et 3^{ème} V2 et pour Rapha qui remporte sa catégorie. Chez nos féminines Christine et Mireille bénéficient de la présence de concurrentes de leurs catégories respectives au scratch pour monter sur la 3^{ème} marche du podium

10	00:47:47.9	V2M	2	GUILLAUME	Pierre	13.8
43	00:51:35.3	V3M	1	MOYA	Raphael	12.7
124	00:59:40.5	V1F	5	FELIX	Christine	11.0
138	01:00:15.4	SEF	4	BOUCAU	Julie	10.9
200	01:04:45.4	V1F	11	GUILLAUME	Stéphanie	10.1
252	01:09:32.7	V3F	4	BOSQUIER	Mireille	9.4

Résultats complets des: [11Kms Poulx 2016](#)



➤ **6^{ème} Trans St Paulienne - ST PAUL LE JEUNE** - 20/10/KM

Une petite colonie de nos coureurs s'était rendu aux portes de l'Ardèche dans le pays cher à Philippe Granier pour cette 6^{ème} édition

- **10kms** : Doublé « Bipède » en V2 avec Eric et Daniel

16	00:58:40	V2M	1	FIDRY	Eric	10.23
18	01:00:05	V2M	2	DURAND	Daniel	9.99
75	01:27:07	V2	6	CLAUZON	Guy	6.89

- **20kms Ind.** : Sandrine termine 2^{ème} de sa catégorie

45	02:16:50	V2M	9	BASTID	Frédéric	8.77
46	02:16:5	V2M	2	BASTID	Sandrine	8.77

- **20kms RELAIS** : 3^{ème} place pour notre relais masculin et podium en V2

3	01:43:06	V2M	1	BRES Pascal	BORDE J. Jacques	11.58
---	----------	-----	---	-------------	------------------	-------



➤ Résultats complets de la : [Trans St Paulienne 2016](#)

➤ **La Ronde des 2 Saints - ST M.de VALGAGUES - ST J.les ROSIERS** - 9,970km

272 coureurs classés et pas de Bipèdes au départ

Résultats complets des: [Ronde des 2 Saints 2016](#)

➤ **Marathon METROPOLE - MONTPELLIER**

Apparemment, il n'y avait que des BIPEDES engagés en équipe relais

Clara Hardy a participé au marathon par équipe de 2. Elle a couru le 2^{ème} tronçon (23km). Résultat 67^{ème} au scratch sur 216 équipes et 10^{ème} en Mixte

De même pour Hervé BILLY et Virginie PASCAL engagés dans des équipes avec des collègues de travail à Royal Canin. (ce qui explique les noms donnés aux équipes)

Hervé a d'abord couru en relais à 2. Il a ensuite participé à l'épreuve dans un relais à 6 ! Dur pour les cuisses après une heure d'arrêt entre les 2.

Quant à Virginie, elle était aussi dans un relais à 6

- **Relais à 2**

67	03:32:07	EQM	10	HARDY Clara	PICO Robin	Funny girls
117	03:45:56	EQH	85	BILLY Hervé		BOXER

- **Relais à 6**

71	03:27:12	EQM	36	PASCAL Virginie		Cocker
311	03:59:39	EQM	311	BILLY Hervé		Maine Coon

Résultats complets du: [Marathon MONTPELLIER 2016](#)

➤ **TRAIL DU VENTOUX Ergysport – BEDOUIN** (15/26/46 km :

- **26 kms** : Et une de plus ! Dominique (7^{ème} du scratch féminin) conforte sa place de leader de la catégorie au challenge des trails de Provence. Et en plus elle a amélioré son temps de l'an dernier de22' !

146	03:22:46	V2M	1	APFELL	Dominique	7.69
-----	----------	-----	---	--------	-----------	------

Résultats complets des: [26km Trail du ventoux 2016](#)

Courses de la semaine :

- [Trail de BOUZIGUES](#) - (34) – 26/03- (12/24km) – nouv. parcours - 16h00
- [28^{ème} Foulée des Remparts -AIGUES MORTES](#) – 26/ 03 – (12,340km) - 15h00 **inscription gratuite sur endurance chrono**
- [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**

Courses à venir

- [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
- [13^{ème} 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
- [8^{ème} 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
- [29^{ème} Tour Pedestre de GARONS](#) - 17-04 – (5/10km) – 10h00
- [CROSS DUATHLON - POULX - 17-04-](#) **annulé**
- [22^{ème} 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



AXA réinventons / notre métier

Guillaume SARTRE
Agent général d'assurance

Agence AXA Caveirac

7 rue des Rolliers - 04 66 81 91 67