



Lettre d'information des Bipèdes de la Vannage

N°31
28 mars 2016

Entraînements : changement d'horaire et de type de sortie

✚ Mardi 29 mars :

18h30 – LANGLADE – Reprise des sorties en garrigue à partir des écoles de Langlade (tourner en haut à gauche de la côte de Langlade direction BERNIS) – 4 groupes de niveau..

✚ Mercredi 30 mars :

8h30 : CAVEIRAC (parking des chasseurs) _sortie 1h ou plus si demande proposée par Sandrine

✚ Jeudi 31 mars :

18h30 – NAGES – Parking ABRIBUS au stop à l'entrée de NAGES en venant de Langlade

18h30 – ST DIONISY – Parking CASINO - échauffement village + fractionné au stade avec Mickael

Infos club :

- LA COURSE DE NERS se déroulant aujourd'hui, les résultats seront dans le prochain message
Tout comme ceux de la montée de l'ermitage à ALES non communiqués au moment de l'envoi de la lettre.
- Duo de nuit de ST DIONISY : Comme chaque année, Anne BRETTE nous a contactés pour avoir de bénévoles. Si vous souhaitez donner un petit coup de main envoyez un mail à : pierrick.guingne@orange.fr
- Dimanche dernier au trail du Ventoux, il y avait aussi Alain SMOUTS qui a couru le 26km en 4h10, A l'arrivée 3 points de suture à la clef, suite à choc de tête avec branche coupée au 19^{ème} km, et chute sur rocaille au 22^{ème}. Ah le trail

Courses du week-end

➤ Foulées des remparts – AIGUES MORTES - (11 km) - 638 coureurs classés

10 de nos coureurs se sont alignés au départ de cette course disputée par des conditions météo idéales.

3 se classent dans les 50 premiers. Mention spéciale à Christophe pour son chrono et à Gilbert et Michel qui montent sur la 3^{ème} marche du podium respectivement en V3 et V4

18	00:50:08.6	V1M	9	ARNAUD	Christophe	14.7
29	00:51:07.7	SEM	9	CARRETERO	Sylvain	14.4
42	00:52:25.9	V3M	3	TOLMOS	Gilbert	14.1
68	00:54:06.3	V1M	23	MAS	Stephane	13.6
165	00:59:30.9	V1M	53	DAYOT	Bernard	12.4
204	01:00:46.5	V1M	64	PORTANIER	Jean-Paul	12.1
270	01:03:57.8	V4M	3	MENA	Michel	11.5
319	01:06:44.6	V2F	9	GOVERNENT	Patricia	11.0
376	01:09:33.3	V1F	25	TRESSIERES	Corinne	10.6
529	01:19:02.8	V1F	49	PORTANIER	Sandrine	9.3



➤ Trail de BOUZIGUES –

- **12 km – 661 coureurs classés** : Katia et Peggy voulaient tenter l'expérience du trail. Elle y ont retrouvé Christine

168	01:05:13	V1F	5	FELIX	Christine	11
279	01:11:32	V1F	21	PROUVEZE	Peggy	10,1
280	01:11:32	V1F	22	REARD	Katia	10,1

[Résultats Trail 12 Km BOUZIGUES 2016](#)

- **24 km - 271 coureurs classés**

Belle perf de Sandra qui termine 3^{ème} du scratch féminin

58	02:11:51	V1F	2	PHILIBERT	Sandra	10,9
111	02:22:02	V2M	17	BORIE	Christian	10,1
187	02:38:06	SEF	12	BOUCAU	Julie	9,1

[Résultats Trail 24 Km BOUZIGUES 2016](#)

Courses du week-end prochain :

- [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
- [10km AUCHAN LE PONTET](#) - 03/04 – (10km) – 10h00
- [RUN AND BIKE DU MIRADOU - CASTELNAU LE LEZ](#) – (34) - 03/04- (8/15km) 10h00

Courses à venir

- [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
- [Semi-Marathon de Cavailon](#) – 10/04 – (10/21,1km) - 9h00/9h15
-
-
- [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
- [Run and Bike et Canoé du Vidourle - SAINT-SERIES](#) – (34) – Raid nature/2 - 17/04 – 8h00
- [9^{ème} Duo DE L'Oppidum - ST DIONISY](#) – 22/04 – 13km – 20h45
- [25^{ème} Triathlon de la GRANDE MOTTE](#) – (34) – 24/04 - 7H 45 **complet sur épreuve sprint Ind et XS**
- [2^{ème} ALIEN TRAIL MSN - MONTPEZAT](#) – 24/04 – 13km - 9h30
- [17^{ème} TRACES DE DEAUX](#) – 24/04 – (7,4 et 15km) - 10h00
- [Trail des Vieilles Pierres - OPPEDE \(84\)](#) – 24/04 – (8,5/12/24,8km) -9h00/9h30
-
- [La Boisserunaise - BOISSERON](#) – 24/04 – (6,5 et 12 km) – 9h45/10h00
- [Trail la Pistolet Volante - ST JEAN DE VEDAS](#) – (34) –24/04 – (5 et 14,3 km) – 9h15/9h30
- [Trail de Grabels](#) – (34) – (11,5km) - 10h30
- [2^{ème} Sentiers du Pain - MONTIGNARGUES](#) – 01/05 – (5 et 11 km)

- [24^{ème} Semi Marathon - NIMES](#) – 01/05 – (5/10 et 21km) - 9h30/10h00
- [2^{ème} Foulées des 2 Clochers - AIGUES VIVES/GALLARGUES LE MONTUEUX](#) – 05/05- (11km) -

Ils sont nos partenaires, ils sont à votre service

